

## Construyendo un vínculo seguro con su bebé

Consejos de crianza para crear una fuerte relación de apego



El vínculo de apego seguro es la relación emocional no verbal entre un bebé y la persona que le cuida diariamente, definido por las respuestas emocionales a las señales del bebé, expresadas a través de movimientos, gestos y sonidos. El éxito de esta relación sin palabras permite que un niño se sienta lo suficientemente seguro para desarrollarse plenamente, y también afecta cómo él o ella interactuará, comunicará, y formará relaciones a lo largo de su vida. Al comprender cómo participar mejor en esta interacción emocional, usted puede asegurarse de que su hijo tendrá el mejor fundamento para toda la vida.

### ¿Que es el vínculo de apego?

---

El vínculo de apego es la relación emocional única entre su bebé y usted como su cuidador principal. Este intercambio emocional interactivo sin palabras los atrae y los une, asegurando que su bebé se sienta seguro y que esté suficientemente calmado para experimentar el desarrollo óptimo de su sistema nervioso. El vínculo de apego es un factor clave en la forma en que el cerebro de su bebé se organiza e influye en el desarrollo social, emocional, intelectual y físico de su hijo.

La calidad del vínculo de apego varía. Un vínculo seguro le da a su bebé un fundamento sólido para la vida: El deseo de aprender, una conciencia de sí mismo sana, confianza y consideración por los demás. Un vínculo de apego inseguro, no satisface las necesidades

de seguridad y comprensión de su bebé, puede llevarle a la confusión sobre su propia identidad y causarle dificultades en el aprendizaje y problemas para relacionarse con otros en la edad adulta.

## Mitos y realidades sobre la vinculación del bebé y el apego seguro

**Mito: "Mi bebé está apegado a mí porque le di a luz"** **Realidad:** Los bebés tienen sistemas nerviosos independientes que pueden ser diferentes a los de usted. Lo que a usted le hace sentir bien puede no ser lo mismo que hace que su bebé se sienta bien. Por lo tanto, a menos que usted observe y escuche las señales emocionales de su bebé, usted no entenderá las necesidades individuales de él o ella.

**Mito: "El apego seguro y el amor son la misma cosa."** **Realidad:** El vínculo y el apego ocurren por instinto entre las madres y los bebés, pero, por desgracia, amar a su bebé no resulta automáticamente en un apego seguro. El apego seguro se desarrolla a partir de su habilidad para manejar su estrés, responder a las señales de su bebé y exitosamente tranquilizar a su bebé.

**Mito: "Estoy teniendo dificultades para leer las señales no verbales de mi bebé y yo no siempre puedo averiguar lo que mi bebé quiere, y por lo tanto mi bebé no tiene apego seguro."** **Realidad:** No es necesario comprender las necesidades emocionales de su bebé todo el tiempo para desarrollar un vínculo de apego seguro. Siempre y cuando usted reconozca la falta de conexión y procure repararla, la relación se mantendrá fuerte y puede incluso crecer aún más fuerte como resultado de la reparación de la desconexión.

**Mito: "Siempre responder a las necesidades de los bebés los hace mimados."** **Realidad:** Al contrario, entre más responda a las necesidades del bebé, menos mimado crecerá. El apego crea confianza, y los niños con apegos seguros tienden a ser más independientes.

**Mito: "Los bebés pueden tener un vínculo de apego seguro con más de una persona".** **Realidad:** Los bebés forman un apego seguro con una sola persona – la persona que pasa más tiempo cuidando de ellos. Sin embargo, pueden apegarse o conectarse de una forma amorosa con todas aquellas personas que cuidan de ellos.

## Mitos y realidades sobre la vinculación del bebé y el apego seguro

**Mito:** “El apego seguro es un proceso unidireccional que se enfoca en leer con precisión las señales de mi bebé.” **Realidad:** El apego es un proceso interactivo y mutuo en el que su bebé lee las señales tuyas, de la misma manera que usted lee las de su bebé.

### ¿Por qué es importante un vínculo de apego seguro?



El proceso de apego es interactivo y dinámico. Tanto usted como su bebé participan en un intercambio de señales emocionales no verbales que hacen que su bebé se sienta comprendido y seguro. Incluso en los primeros días de vida, su bebé recoge sus señales emocionales: su tono de voz, sus gestos y sus emociones, y le envía señales llorando, arrullando, imitando expresiones faciales, y eventualmente sonriendo, apuntando, e incluso gritando, también. A cambio, usted observa y escucha los llantos y sonidos de su bebé, y responde a sus señales, al mismo tiempo que atiende a su necesidad de comida, calor y afecto. El apego seguro surge del éxito de este proceso de comunicación no verbal entre usted y su bebé.

#### Por qué un vínculo de apego seguro es importante para su bebé

Un vínculo de apego seguro le enseña a su bebé a confiar en usted, a comunicar sus sentimientos, y eventualmente a confiar en otros también. Mientras que usted y su bebé se conectan entre sí, su bebé aprende cómo tener un sano sentido de sí mismo y cómo estar en una relación amorosa y empática.

El apego seguro causa que las partes del cerebro de su bebé que están a cargo del desarrollo social y emocional, comunicación y relaciones crezcan y se desarrollen de la mejor manera posible. Esta relación se convierte en el fundamento esencial para que su hijo desarrolle la capacidad para conectarse con los demás de una manera saludable.

Cualidades que usted podría tomar a la ligera en las relaciones de adultos—como la empatía, la comprensión, el amor y la capacidad de ser sensible a los demás—se aprenden por primera vez en la infancia.

### Cuando los bebés desarrollan un vínculo de apego seguro, son más capaces de:

1. Desarrollar relaciones íntimas saludables
2. Mantener el balance emocional
3. Sentirse bien y seguros de sí mismos
4. Disfrutar estar con otros
5. Recuperarse de la decepción y pérdida
6. Compartir sus sentimientos y buscar apoyo

## Un vínculo de apego seguro es bueno para usted, también

La naturaleza ha programado tanto a las madres como a sus hijos a tener una experiencia de "enamoramamiento" a través del apego. La alegría que experimenta al conectarse con su bebé ayuda mucho a aliviar la fatiga por la falta de sueño y el estrés de aprender a cuidar a su bebé. El proceso de vinculación libera endorfinas en su cuerpo que le motivan, le dan energía y le hacen sentir feliz. Crear un apego seguro con su bebé puede tomar un poco de esfuerzo, pero las recompensas son enormes para ambos.

### El vínculo de apego seguro con su bebé comienza con el cuidado de usted mismo

Los bebés se comunican más eficazmente cuando están en un estado tranquilo y alerta, y usted también. Tan difícil como pueda ser, es importante cuidar de usted mismo para construir un vínculo de apego seguro con su bebé.

**Trate de dormir lo suficiente.** El no dormir o dormir mal, puede hacer que se ponga de mal humor, irritable y apático. Algunos padres han encontrado útil intercambiar el turno de noche con su pareja (dos noches uno y dos noches otro), o tener al menos una mañana a la semana para dormir tarde.

**Pida apoyo en la casa.** Especialmente en las etapas del recién nacido, consiga tanta ayuda como sea posible de su cónyuge, familiares o amigos.

**Programe un tiempo fuera.** Cuidar de un bebé pequeño es agotador y estresante, y tomar un tiempo fuera puede ayudarle a ser una mamá o papá más eficiente. Una hora en una cafetería, un paseo, una clase de yoga, o hacer algo que usted quiera mejorar su perspectiva y renovara su energía.

## Encontrar maneras de calmarse en tiempos estresantes

Ya que los bebés no pueden comunicarse verbalmente, están especialmente en sintonía con las señales de ansiedad o estrés.

Los bebés necesitan ayuda externa para calmarse. Pero si usted o la persona que lo cuida está ansioso, esto puede realmente añadir estrés al bebé, y hace más difícil poder tranquilizarlo. Si es posible, cuando se sienta estresado, trate de encontrar maneras de calmarse antes de interactuar con su bebé.

**Respire profundamente.** Esto puede significar dejar que su bebé llore un minuto más para que usted pueda respirar profundamente antes de cargar a su bebé y tratar de calmarlo.

**Trabaje en equipo.** No piense que tiene que hacerlo todo usted mismo. Trate de conseguir la ayuda de su cónyuge, amigos, miembros de la familia o una niñera para que le ayude a cuidar a su bebé durante los momentos difíciles del día.

**Dese un paseo.** El aire fresco y un cambio de escenario pueden hacer maravillas para usted y su bebé. Durante los momentos del día más estresantes, trate de hacer un cambio en el medio ambiente y ver si le ayuda a usted y a su bebé a calmarse.

## Consejos de crianza para crear un vínculo de apego seguro

El apego seguro no sucede de la noche a la mañana. Es una asociación continua entre usted y su bebé. A medida que pasa el tiempo, será más fácil entender los llantos, interpretar las señales y responder a las necesidades de alimentación, descanso, amor y comodidad de su bebé; trate de ser paciente con usted y con su bebé mientras aprende el uno del otro.

### Vínculo de apego seguro consejo #1: Aprenda a entender las señales únicas de su bebé

Los padres de múltiples niños ya saben, que no hay una fórmula sencilla para satisfacer las necesidades de un bebé. Desde el nacimiento, cada bebé tiene una personalidad y preferencias únicas. El sistema nervioso de cada bebé también es único. Algunos bebés podrían ser calmados por el ruido y la actividad mientras que otros podrían preferir la calma y la tranquilidad. La clave es aprender lo que su bebé necesita y responder de acuerdo a lo que necesite.

A pesar de que todos los sonidos y llantos pueden sonar iguales al principio, su bebé se está comunicando con usted de diferentes maneras, usando el sonido y el movimiento. Una espalda arqueada, una cara arrugada, ojos bien cerrados, los puños cerrados,

frotarse los ojos, movimiento hiperactivo o furioso — todas estas señales comunican algo específico sobre el estado emocional y físico de su bebé. Su tarea es convertirse en un "detective sensorial" y descubrir lo que su bebé está comunicando y cuál será la mejor manera de responder.

- Observe las expresiones faciales y los movimientos corporales de su bebé buscando pistas sobre necesidades sensoriales. Por ejemplo, su bebé puede ajustar la posición del cuerpo o la expresión facial, o mover sus brazos y piernas en respuesta a su voz, o para dejarle saber que tiene frío o necesita que lo cargue y lo acaricie.
- Familiarícese con los tipos de sonidos que su bebé hace y lo que significan estos sonidos. Por ejemplo, el sonido de "Tengo hambre" puede ser un llanto corto y agudo, mientras que el sonido "Estoy cansado" puede ser un llanto agitado.
- Tenga en cuenta el tipo de contacto que su bebé disfruta y cuanto lo puede apretar sin lastimarlo y si él o ella lo experimenta como algo placentero. Con casi cada toque, su recién nacido está aprendiendo sobre la vida. Cuanto más tierno sea su toque, más su bebé encontrará que el mundo es un lugar reconfortante y seguro.
- Preste atención a los tipos de movimientos, sonidos y ambientes que disfruta su bebé. Algunos bebés son confortados por el movimiento, como mecerlos o caminarlos hacia adelante y hacia atrás, mientras que otros responden a sonidos como música suave, o cambiarlos de ambiente llevándolos afuera.

A veces los bebés son quisquillosos no importa lo que hagas, como cuando les están saliendo los dientes, están enfermos, o sufren un gran cambio de desarrollo. Cuando esto suceda, mantenga sus esfuerzos para comunicarse y calmar a su bebé. Su paciencia, amor y cuidado benefician a su bebé aun cuando él o ella continúe molesto o irritable.

Cuidado con la presión de familiares y amigos bien intencionados. Lo que funcionó para el bebé de ellos puede no funcionar para el suyo. Al aprender lo que se necesita para calmar y tranquilizar a su bebé, usted inicia confianza, y su bebé comienza el proceso de aprender a calmarse solo.

## Vinculo de apego seguro consejo #2: Comer y dormir ofrecen oportunidades importantes



Muchas de las primeras señales de su bebé son acerca de la necesidad de comida y descanso adecuado. Aumentar la frecuencia de las comidas o añadir un tiempo extra para descansar cuando sea apropiado puede hacer una gran diferencia en la capacidad de su bebé para participar e interactuar cuando está despierto.

Sin un descanso adecuado, un bebé no puede estar tranquilo y alerta y listo para interactuar con usted. Los bebés duermen mucho (a menudo 16-18 horas al día en los primeros meses), y las señales de sueño de su bebé vendrán más a menudo de lo que usted podría esperar. Los bebés que están cansados pueden actuar hiper-alertas y moverse constantemente. Usted puede confundir esa energía con una invitación a interactuar, pero realmente, es la manera de su bebé decir que la siesta debería haber sido hace 30 minutos.

El hambre también será una de las muchas señales tempranas de su bebé. Los horarios son útiles, pero el crecimiento y los cambios en el desarrollo pueden hacer que las necesidades de su bebé cambien cada dos o tres semanas así que es útil prestar mucha atención a los gestos y señales únicas de su bebé.

## Vinculo de apego seguro consejo #3: Hable, ría y juegue con su bebé

La importancia de divertirse, jugar, cargar y compartir la felicidad con su bebé no puede ser exagerada. Sonrisas, carcajadas, el toque y el interactuar son tan importantes para el desarrollo del bebé como el alimento o el dormir. Su lenguaje corporal, tono de voz y el toque tierno y amoroso, son formas importantes de comunicarse con su bebé.

Cuando vea señales de que su bebé quiere jugar, trate de relajarse y luego disfrute intercambiando sonrisas, caras divertidas y arrullos felices con su bebé. Juguetes, libros y música pueden proporcionar un punto de partida útil para jugar, pero a menudo todo lo que necesita es jugar a que se esconde para que le busque o hacer sonidos tontos para invitar a su bebé a interactuar. Los bebés con un sistema nervioso subdesarrollado pueden agotarse muy rápidamente, así que observe las señales de que su bebé necesita

retirarse del juego porque él o ella ha sido demasiado estimulado. Si se siente incómodo o inseguro acerca de cómo jugar con su bebé, siga intentándolo. Cualquier incomodidad o vergüenza desaparecerá cuando experimente las alegrías de interactuar con su hijo.

#### Vínculo de apego seguro consejo #4: Deje de intentar de ser el padre "perfecto"

Usted no tiene que ser un padre perfecto todo el tiempo para vincularse con su bebé. Solo haga lo mejor que pueda y no se preocupe si no siempre sabe lo que quiere su bebé. Lo que hace que el apego sea seguro, en lugar de inseguro, es la calidad y capacidad de respuesta del interactuar con su bebé y la disposición a observar y reparar las señales perdidas.

#### El apego seguro requiere que usted entienda las señales de su bebé un tercio del tiempo, no todo el tiempo

Usted no tiene que ser perfecto para tener un vínculo seguro con su bebé. Siempre y cuando usted se dé cuenta cuando ha perdido la señal de su bebé y siga tratando de averiguar lo que su bebé necesita, el proceso de apego seguro se mantiene funcionando. De hecho, el proceso de darse cuenta de que hay una desconexión entre usted y el tratar de repararlo puede incluso fortalecer la relación que tiene con su bebé.

La crianza de los hijos es frecuentemente considerada como el trabajo más duro que jamás hará. Es asombroso cómo un ser tan pequeñito pueda dar tanto trabajo. Pero nadie es capaz de estar plenamente presente y atento a un bebé 24 horas al día. Cada padre necesita ayuda y apoyo para estar relajado, tranquilo y enfocado.

#### Vínculo de apego seguro consejo #5: Los papás también pueden ser cuidadores principales

En los hogares donde la madre es el sostén de la familia y el padre se queda en casa, es igualmente importante que el papá —como el principal cuidador del bebé— se conecte emocionalmente con su bebé. El tipo de multitarea necesario para cuidar a un bebé mientras que simultáneamente se interconectan emocionalmente con el bebé puede ser más difícil para los papás (la información viaja más fácilmente a través de la parte del cerebro conocida como el “corpus callosum” en las mujeres, haciendo multitarea de esta naturaleza más fácil). Sin embargo, con un poco más de esfuerzo, los papás todavía pueden lograr los mismos resultados.



Los papás, como los principales cuidadores de su bebé, pueden compartir actividades que incluyen:

- Alimentarlo con biberón. Papá puede formar un vínculo especial con su bebé cuando le mira a los ojos, le sonrío y le habla al darle de comer y al cambiarle los pañales.
- Hablar, leer, o cantarle a su bebe. Aunque su bebé no entiende lo que usted le está diciendo, escuchar la voz calmada y tranquilizadora de papá le transmite seguridad.
- Jugar a las escondidas y reflejar los movimientos de su bebe.
- Imitar el arrullo de su bebé y otros sonidos que él bebe haga.
- Cargar y tocar a su bebe cuantas veces pueda. Los papás pueden mantener al bebé cerca utilizando un portabebés delantero, durante las actividades diarias.
- Dejar que el bebé sienta las diferentes texturas de la cara de papá.

## Desafíos para crear un vínculo de apego seguro con su bebé

Idealmente, un vínculo de apego seguro se desarrolla sin dificultad. Pero si usted o su bebé está lidiando con un problema que interfiere con su capacidad para relajarse y enfocarse mutuamente, el vínculo de apego seguro puede retrasarse o interrumpirse.

### Desafíos en bebés que pueden afectar el apego seguro

La mayoría de los bebés nacen listos para conectarse con sus cuidadores, pero a veces los bebés tienen problemas que obstaculizan el apego seguro. Éstos incluyen:

- Bebés con problemas del sistema nervioso
- Bebés que experimentaron problemas estando en la matriz o durante el parto
- Bebés con problemas de salud al nacer o a una edad muy temprana
- Bebés prematuros que pasaron tiempo en cuidados intensivos
- Bebés que fueron separados de sus cuidadores principales al nacer
- Bebés que han experimentado muchos cuidadores

Cuanto antes se identifiquen los problemas difíciles, más fácil será corregirlos. Para obtener ayuda, puede recurrir a su pediatra, a un especialista en salud mental infantil o a alguien capacitado en intervención temprana.

## Desafíos en los padres que pueden afectar el apego seguro

Padres que no experimentaron un vínculo de apego seguro cuando eran bebés pueden tener problemas para conectarse emocionalmente con sus bebés. Otros desafíos que pueden interponerse con su capacidad de vincularse con su bebé incluyen:

- Depresión, ansiedad u otros problemas emocionales
- Problemas de drogas o alcohol
- Altos niveles de estrés (problemas financieros, falta de apoyo, exceso de trabajo, etc.)
- Una historia de niñez abusiva, descuidada o caótica
- Vivir en un ambiente inseguro
- Mayormente recuerdos negativos de sus experiencias de la niñez

***Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: September 2017.***