

¿Que es Apego Seguro y Vinculación?

Comprendiendo las Diferentes Maneras de Vincularse y Comunicarse con Su Hijo



El factor que determinara lo bien que su hijo se va a desenvolver en la escuela y en la vida es la fuerza de la relación que él o ella tiene con usted, el padre o el cuidador principal. Esta relación afecta la futura salud mental, física, social y emocional de su hijo. No se basa en la calidad de la atención o el amor de los padres, sino en la comunicación emocional no verbal entre el niño y el padre o madre conocido como el vínculo de apego. Aunque es más fácil formar este vínculo de apego seguro con un bebé, también se puede formar en cualquier momento o a cualquier edad.

¿Por qué es tan importante el vínculo de apego?

Un informe histórico, publicado en el año 2000 por el Comité sobre la Integración de la Ciencia del Desarrollo de la Primera Infancia, identificó lo importante que es el vínculo de apego al desarrollo del niño. Esta forma de comunicación afecta la manera en que el niño se desarrolla mental, física, intelectual, emocional y socialmente. Aunque el apego ocurre naturalmente mientras que usted, el padre o el cuidador, atiende las necesidades de su bebé, la calidad del vínculo de apego varía.

- ▶ Un vínculo de apego seguro asegura que su niño se sienta seguro, entendido y ser lo suficientemente tranquilo para experimentar el desarrollo óptimo de su sistema nervioso. El cerebro en desarrollo de su hijo se organiza para proporcionarle el mejor fundamento para la vida: una sensación de seguridad que resulta en un

- ▶ deseo de aprender, sana auto-conciencia, confianza y empatía.
- ▶ Un vínculo de apego inseguro no logra satisfacer las necesidades de seguridad, comprensión y tranquilidad de su hijo, impidiendo que el cerebro en desarrollo del niño se organice de la mejor manera. Esto puede impedir el desarrollo emocional, mental e incluso físico, dando lugar a dificultades para aprender y formar relaciones en la edad adulta.

Desarrollar un vínculo de apego seguro entre usted y su hijo, y darle a su hijo el mejor comienzo en la vida, no exige que usted sea un padre perfecto. De hecho, el estudio del 2000 encontró que el aspecto crítico de la relación de cuidador primario del niño NO se basa en la calidad de la atención, el aporte educativo, ni siquiera el vínculo de amor que se desarrolla entre el padre e hijo. Más bien, se basa en la calidad del proceso de comunicación no verbal que existe entre usted y su hijo.

Su bebé necesita más que amor

Como padre o cuidador principal de su bebé, usted puede seguir todas las recomendaciones tradicionales de crianza, ser muy cariñoso, atender a su bebé todo el día, y aun así no lograr un vínculo de apego seguro. Usted puede atender todas las necesidades físicas de su hijo, proporcionar el hogar más cómodo, el alimento de más alta calidad, la mejor educación y todos los bienes materiales que un niño pueda desear. Puede sostener, abrazar y adorar a su hijo sin crear el tipo de apego que promueve el mejor desarrollo para su hijo.

¿Cómo es posible hacer un trabajo tan bueno de satisfacer las necesidades físicas del niño y tener un hijo que no tiene un vínculo de apego seguro y podría estar sufriendo de problemas de desarrollo?

El vínculo del amor es diferente a el vínculo de apego

Desde la década de 1960, muchos libros, artículos y fuentes en la internet han animado a los padres a vincularse con sus bebés mediante invertir más tiempo y energía en el cuidado de su hijo. Sin embargo, los niños necesitan algo más que amor y cuidado para que sus cerebros y sistemas nerviosos se desarrollen de la mejor manera posible.

Los niños deben ser capaces de participar en un intercambio emocional no verbal con su cuidador principal de una manera que comunica sus necesidades y los haga sentir comprendidos, seguros y equilibrados. Los niños que se sienten emocionalmente desconectados de su cuidador principal probablemente se sienten confundidos, incomprendidos e inseguros.

Si bien es más fácil formar un vínculo de apego seguro cuando su hijo todavía es un bebé —y depende de medios no verbales de comunicación— usted puede comenzar a hacer que su hijo se sienta comprendido y seguro a cualquier edad. Los cerebros de los niños continúan madurando hasta la edad adulta (hasta mediados de los 20 años). Además, debido a que el cerebro continúa cambiando a lo largo de la vida, nunca es demasiado tarde para comenzar a participar en un intercambio emocional no verbal con su hijo. De hecho, desarrollar sus habilidades de comunicación no verbal puede ayudar a mejorar y profundizar sus relaciones con otras personas de cualquier edad.

La Diferencia Entre la Vinculación y un Vínculo de Apego Seguro	
Vinculación...	Vínculo de apego seguro...
Se refiere a sus sentimientos y sentido de conexión con su hijo que comienza antes del nacimiento y por lo general se desarrolla muy rápidamente en las primeras semanas después del nacimiento del bebé.	Se refiere a la conexión emocional de su hijo con usted (su cuidador principal) que comienza al nacer, se desarrolla rápidamente en los próximos dos años y continúa desarrollándose a lo largo de la vida.
Está relacionado a tareas de ser padre. Usted atiende las necesidades de su hijo, ya sea cambiando pañales y alimentándolo, o llevándolo a la práctica de fútbol o llevarlo al cine	Requiere que usted se enfoque en lo que está sucediendo en el momento entre usted y su hijo. Las señales no verbales de su hijo le dicen que él o ella se siente infeliz, por ejemplo, y usted responde sin palabras reflejando la expresión de su hijo para mostrarle que le entiende, y luego darle un abrazo.
Usted mantiene su ritmo regular de adulto mientras atiende a su hijo. Por ejemplo, usted se apura a darle de comer a su hijo para tener tiempo para ver su programa de televisión favorito, o acorta un juego con su hijo para contestar un texto.	Usted sigue el ritmo más lento de su hijo y se toma el tiempo para descifrar y responder a las señales no verbales que le comunican, por ejemplo, "No tengo prisa, me estoy divirtiendo simplemente compartiendo y pasando el rato contigo".

La Diferencia Entre la Vinculación y un Vínculo de Apego Seguro

<p>Usted como padre inicia la interacción con su hijo. Por ejemplo, usted desea conseguir una foto linda de su bebé sonriendo así que usted comienza a jugar con su bebe y a hacerle sonreír, o usted le prepara a su adolescente su comida preferida y mientras que comen él le dirá cómo van las cosas en la escuela.</p>	<p>Su niño inicia y termina la interacción entre los dos. Usted capta las señales no verbales de su bebé que él o ella necesita descansar, así que usted pospone la toma de una foto linda para que él bebe pueda descansar. O usted capta las señales de su adolescente que le dice que ahora no es un buen momento para hablar y usted pospone sus preguntas para un mejor momento.</p>
<p>Usted se enfoca en las metas futuras, por ejemplo, tratando de hacer todo lo posible para tener el niño más inteligente y saludable.</p>	<p>Usted se concentra exclusivamente en la experiencia de momento a momento, simplemente disfrutando de la conexión con su hijo. Usted escucha, habla o juega con su hijo, dándole su atención plena y enfocada de una manera cómoda para él o ella, sin distracciones, para que pueda disfrutar "el momento".</p>

¿Por qué hay tanta confusión sobre la vinculación y el vínculo de apego seguro?

El vínculo o enlace son palabras que se utilizan comúnmente para describir tanto el cuidado de alguien y el intercambio emocional que forma el proceso de apego, a pesar de que son maneras muy diferentes de conectarse con su hijo.

- ▶ Uno es una conexión basada en el cuidado que un padre proporciona para el niño pequeño, mientras que el otro se basa en la calidad de la comunicación emocional no verbal que ocurre entre el padre y el niño.
- ▶ Ambos tipos de interacción entre padres e hijos pueden ocurrir simultáneamente. Mientras que alimenta, baña o cuida a su hijo, también puede construir la conexión emocional reconociendo y respondiendo a las señales no verbales de su hijo.
- ▶ Antes de que los expertos comprendieran los cambios radicales que ocurrían en el cerebro infantil durante los primeros meses y años de vida, tanto el proceso de cuidado como el proceso de apego parecían muy similares. Ahora, sin embargo, son capaces de reconocer y minuciosamente registrar las respuestas no verbales de un bebé para resaltar el proceso de apego en los bebés.

Logros de desarrollo relacionados con el apego seguro

Al comprender los logros del desarrollo relacionados con el apego seguro, usted puede detectar síntomas de apego inseguro y tomar medidas para repararlos inmediatamente. Si su hijo pierde repetidos logros, es crucial consultar con su pediatra o especialista en desarrollo infantil.

Entre el nacimiento y los 3 meses, ¿su bebé ...

- ▶ ¿Sigue y reacciona a los colores brillantes, al movimiento y a los objetos?
- ▶ ¿Gira hacia los sonidos?
- ▶ ¿Muestra interés por ver la cara de las personas?
- ▶ ¿Devuelve la sonrisa cuando usted sonríe?

Entre 3 y 6 meses, ¿su bebé ...

- ▶ ¿Muestra alegría al interactuar con usted?
- ▶ ¿Hace sonidos, como arrullo, balbuceo o llanto, cuando está feliz o triste?
- ▶ ¿Sonríe mucho mientras juega?

Entre 4 y 10 meses, ¿su bebé ...

- ▶ ¿Usa expresiones faciales y sonidos al interactuar, como sonreír, reírse o balbucear?
- ▶ ¿Tiene intercambios juguetones con usted?
- ▶ ¿Da y recibe gestos, sonidos y sonrisas?

Entre 10-18 meses, ¿su bebé ...

- ▶ ¿Juega juegos con usted, como a las escondidas o a las tortillitas?
- ▶ ¿Usa sonidos como ma, ba, na, da, y ga?
- ▶ ¿Usa gestos diferentes (a veces uno tras otro) para manifestar necesidades como dar, apuntar, saludar o decir adiós?
- ▶ ¿Reconoce su nombre cuando se le llama?

Entre 18 y 20 meses, ¿su bebé ...

- ▶ ¿Sabe y comprende por lo menos 10 palabras?
- ▶ ¿Usa al menos cuatro consonantes en palabras o balbuceos, como b, d, m, n, p, t?
- ▶ ¿Utiliza palabras, gestos y señales para satisfacer sus necesidades, como apuntar algo, o llevarle a hacer algo?
- ▶ ¿Disfruta simples juegos simulados, como abrazar o alimentar a una muñeca o un animal de peluche?
- ▶ ¿Demuestra familiaridad con personas o partes del cuerpo señalándolas o mirándolas cuando las nombra?

A los 24 meses, ¿su bebé ...

- ▶ ¿Conoce y comprende al menos 50 palabras?
- ▶ ¿Usa dos o más palabras juntas para decir algo, como “quiero leche” o “más galletas”?
- ▶ ¿Muestra juegos más complejos, como pretender alimentar al animalito de peluche y luego poner a dormir al animalito en la carriola?
- ▶ ¿Muestra interés en jugar con otros niños dándoles objetos o juguetes?
- ▶ ¿Responde a preguntas sobre personas conocidas u objetos que no están presentes va y los busca?

A los 36 meses, ¿su bebé ...

- ▶ Pone pensamientos y acciones juntas, como "sueño, quiere cobija" o "hambre de yogur" (yendo al refrigerador)?
- ▶ ¿Disfruta jugar y hablar con otros niños?
- ▶ ¿Habla de sentimientos, emociones e intereses, y muestra conocimiento sobre el tiempo (pasado y futuro)?
- ▶ ¿Contesta a preguntas como “quién”, “qué”, “cuándo” y “dónde” sin demasiados problemas?
- ▶ ¿Pretende interpretar diferentes personajes — ya sea vistiéndose y actuar, o con figuras de juguete o muñecas?

Obstáculos para crear un vínculo de apego seguro

Los obstáculos para crear un vínculo seguro pueden aparecer por primera vez cuando su hijo es un bebé. Es posible amar profundamente a su bebe, sin embargo, estar mal equipado para satisfacer las necesidades del sistema nervioso inmaduro de un bebe. Ya que los bebes no pueden calmarse a sí mismos, ellos dependen de usted para que los tranquilice. Sin embargo, si usted es incapaz de manejar su propio estrés, para recuperar rápidamente su calma y enfocarse y enfrentar los factores de estrés diarios, usted no podrá calmar y tranquilizar a su bebé.

Incluso un niño mayor le verá a usted, el padre, como una fuente de seguridad y conexión y, fundamentalmente, un apego seguro. Si acaso, está deprimido con frecuencia, ansioso, enojado, afligido, pre-ocupado, o no puede estar tranquilo y presente para su hijo, el desarrollo físico, emocional y / o intelectual de su bebe puede sufrir.

El nuevo campo de la salud mental infantil, con su énfasis en la investigación del cerebro y la función de desarrollo de los padres, proporciona un entendimiento más claro de los factores que pueden comprometer el vínculo de apego seguro. Si el cuidador primario o el niño tiene un problema de salud, la comunicación no verbal entre los dos puede ser afectada, lo que a su vez puede afectar el vínculo de apego seguro.

Cómo el bienestar de un bebé puede afectar el vínculo de apego seguro

La experiencia moldea el cerebro y esto es especialmente cierto para los recién nacidos cuyos sistemas nerviosos están en gran parte sin desarrollar.

- ▶ Cuando un bebé experimenta dificultad en el útero o en el proceso de nacimiento, durante un parto por cesárea, por ejemplo, su sistema nervioso puede verse comprometido.
- ▶ Los bebés adoptados o aquellos que pasan tiempo en unidades neonatales del hospital lejos de sus padres pueden tener experiencias en su vida temprana que les hacen sentir estresados, confundidos e inseguros.
- ▶ Los bebés que nunca parecen dejar de llorar, cuyos ojos están siempre bien cerrados, los puños apretados y los cuerpos rígidos, pueden tener dificultades para experimentar las señales tranquilizadoras de un cuidador con experiencia y altamente capacitado.

Afortunadamente, como el cerebro infantil está tan poco desarrollado e influenciado por la experiencia, un niño puede superar cualquier dificultad al nacer. Puede tardar unos meses, pero si el cuidador principal permanece tranquilo, enfocado, comprensivo y persistente, un bebé finalmente se relajará lo suficiente para que el proceso de vínculo de apego seguro ocurra.

Cómo el bienestar de un niño mayor puede afectar el vínculo de apego seguro

La experiencia y el medio ambiente de un niño pueden afectar su capacidad de formar un vínculo de apego seguro. A veces las circunstancias que afectan el vínculo de apego seguro son inevitables, pero el niño es demasiado joven para entender lo que ha sucedido y por qué. Para un niño, solo se siente como si a nadie le importa ni se preocupa por él y pierden la confianza en los demás y el mundo se convierte en un lugar inseguro.

- ▶ Un niño recibe atención sólo al actuar o mostrar otros comportamientos extremos.
- ▶ A veces las necesidades del niño se satisfacen y, a veces no se satisfacen. El niño nunca sabe qué esperar.
- ▶ Un niño es hospitalizado o separado de sus padres.
- ▶ Un niño es trasladado de un cuidador a otro (puede ser el resultado de la adopción, el cuidado de crianza o la pérdida de uno de los padres).
- ▶ Un niño es maltratado o abusado.

Cómo el bienestar de la persona que cuida al niño puede afectar el vínculo de apego seguro

Los sentimientos que experimenta como cuidador principal pueden dar forma al proceso de desarrollo que ocurre rápidamente en el cerebro de su hijo.

Si está excesivamente estresado, deprimido, traumatizado o no está disponible por cualquier razón, es posible que no tenga la consciencia o la sensibilidad para proporcionar el reflejo emocional positivo que un niño necesita para un apego seguro.

Incluso a veces un padre sano, cariñoso y responsable puede tener problemas para entender e iniciar un vínculo de apego seguro con su hijo. Si, durante su niñez, no experimentó un vínculo de apego seguro con sus padres, es posible que no sepa lo que es o como se siente tener un vínculo de apego seguro. Pero los adultos también pueden cambiar para mejorar. Así como usted puede fortalecerse con el ejercicio y una dieta

saludable, también puede aprender a manejar el estrés abrumador y enfrentar las emociones que pueden interferir con su capacidad para crear un vínculo de apego seguro.

Distracciones de la vida diaria

Los teléfonos celulares, las computadoras, la televisión y otras innumerables distracciones de la vida diaria pueden impedirle prestar toda la atención a su hijo. Responder a un correo electrónico urgente durante la hora de la comida, enviar mensajes de texto a un amigo durante el tiempo de juego, o simplemente desconectarse de todo en frente de la televisión con su hijo, todas estas son formas de como los padres pierden oportunidades de hacer contacto visual y emocional con su hijo y participar en el proceso de apego seguro. Sin el contacto visual y sin poner toda su atención, usted se perderá las señales no verbales de su hijo.

Reparar el vínculo de apego seguro siempre es posible

Usted no tiene que ser un padre perfecto para construir un vínculo de apego seguro con su bebé, nadie puede estar completamente presente y atento a un niño las 24 horas del día. Debido a que el cerebro es capaz de cambiar, la reparación es siempre posible y puede incluso fortalecer el vínculo de apego seguro.

Si observa que hay una desconexión entre usted y su hijo, cuando usted se ha perdido o malinterpretado las señales de su hijo e intenta repararlo, continúa determinado a averiguar lo que su hijo necesita, el proceso de apego seguro se mantendrá en el buen camino. El esfuerzo comprometido en la reparación puede incluso profundizar la confianza, aumentar la capacidad para adaptarse y construir una relación más fuerte.

Consejos de comunicación no verbal para un apego seguro

Las señales no verbales son señales sensoriales comunicadas por un cierto tono de voz, un toque o una expresión facial particular. El cuidador principal de un niño trae todas estas cualidades únicas juntas, creando un sentido de reconocimiento, seguridad y comodidad para un niño. Incluso cuando un niño tiene edad suficiente para hablar, la comunicación no verbal sigue siendo clave para construir y mantener un apego seguro.

Las señales no verbales y cómo pueden ser utilizadas para crear un vínculo de apego seguro

Contacto visual – Usted mira al niño afectuosamente y él o ella recoge la emoción positiva transmitida por esta señal no verbal y se siente seguro, relajado y feliz. Si usted está deprimido, estresado o distraído, puede que no mire directamente a los ojos de su hijo. Mantener el contacto visual también juega un papel importante en mantener la conversación fluyendo entre usted y su hijo.

Expresión facial – Su rostro es capaz de expresar incontables emociones sin que usted diga una palabra. Si su expresión es tranquila y atenta cuando se comunica con su hijo, él o ella se sentirá seguro. Pero si su rostro refleja angustia, enojo, preocupación, tristeza, temor o distracción, su hijo recogerá estas emociones negativas y se sentirá inseguro y estresado.

Tono de voz – Incluso si su hijo es demasiado joven para entender las palabras que usted usa, él o ella puede entender la diferencia entre un tono que es áspero, indiferente o preocupado y un tono que transmite ternura, interés, cariño y comprensión. Cuando hable con niños mayores, asegúrese de que el tono que usa coincide con lo que está diciendo.

Contacto – La forma en la que usted toca a su hijo transmite el estado emocional en que usted se encuentra — si usted está atento, tranquilo, tierno, relajado, o desinteresado, molesto, y no disponible. La forma en la que usted limpia, levanta o carga a su bebé o la forma en que le da a su hijo mayor un abrazo cálido, un toque suave en el brazo, o una palmada tranquilizadora en la espalda puede transmitir mucha emoción a su hijo.

Lenguaje corporal – Si usted habla con su hijo con los brazos cruzados y la cabeza hacia atrás entonces su hijo lo verá como si usted está a la defensiva y desinteresado. Pero si se sienta con una postura relajada, abierta, inclinándose hacia su hijo y entonces su hijo se sentirá que lo que él o ella está diciendo es importante para usted. La forma en que se sienta, se mueve y se conduce comunica una gran cantidad de información a su hijo.

Las señales no verbales y cómo pueden ser utilizadas para crear un vínculo de apego seguro

Ritmo, tiempo, y la intensidad – El ritmo, el tiempo y la intensidad de su habla, movimientos y expresiones faciales pueden reflejar su estado de ánimo. Si usted mantiene un ritmo de adulto, o está estresado o desatento, sus acciones no verbales harán poco para calmar, tranquilizar o alentar a su hijo. Usted necesita estar al tanto de las preferencias de su hijo en cuanto a el ritmo y la intensidad, que a menudo son más lentos y menos fuertes que los suyos.

Creando un vínculo de apego seguro

Debido a que hay muchas razones por las que un padre amoroso y consciente no puede tener éxito en la creación de un vínculo de apego seguro, Helpguide ha creado tres recursos únicos para ayudar al proceso.

1. Entender lo que el vínculo de apego es y como se ve



(Video) ¿Que es Apego Seguro y Vinculación?: (</articles/parenting-family/creating-secure-infant-attachment-video.htm>)

Ayudando a su bebé a obtener el mejor comienzo posible en vida

Informado por los líderes en el nuevo campo de la salud mental infantil, el video de Helpguide, Creating Secure Infant Attachment, demuestra lo que es un vínculo de apego seguro desde la perspectiva del bebé, así como de los padres.

Además, el video explica por qué un padre amoroso puede no ser capaz de crear un vínculo de apego seguro o por qué un bebé puede no ser capaz de participar en el intercambio emocional mutuo que crea este vínculo.

2. Enfóquese en sus propios sentimientos para crear un vínculo de apego seguro

El apego seguro sólo puede ocurrir cuando usted está tranquilo y enfocado, Helpguide ofrece un curso gratuito de capacitación que le enseña las habilidades para manejar el estrés y las emociones indisciplinadas.

El equipo de herramientas de inteligencia emocional está diseñado para ayudarle si:

- ▶ está deprimido, ansioso, traumatizada, o abrumado por el estrés.
- ▶ no experimentó un vínculo de apego seguro cuando niño.

3. Aprenda a construir una fuerte relación de apego

El apego seguro es una asociación continua entre usted y su bebé, pero no significa que usted tiene que ser el padre perfecto. Construir un vínculo de apego seguro con su bebé puede ayudarle a entender los llantos de su bebé, interpretar sus señales y responder a las necesidades de su bebé de comida, descanso, amor y comodidad.

Más ayuda para la crianza de los hijos y la familia

[Construyendo un vínculo de apego seguro con su bebé: \(/es/articulos/crianza-familia/construyendo-un-vinculo-seguro-con-su-bebe.htm\)](/es/articulos/crianza-familia/construyendo-un-vinculo-seguro-con-su-bebe.htm) Consejos de crianza para crear una relación de apego fuerte

Ansiedad de separación y desorden de ansiedad de separación: Qué puede hacer para aliviar la ansiedad de separación de su hijo

La depresión posparto y melancolía de la maternidad: Síntomas, tratamiento y apoyo para las nuevas mamás deprimidas

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.