

¿QUÉ ES EL APEGO?

El apego se refiere a la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecen los seres humanos con su figura de cuidado. La manera en que esa persona se muestra para el niño, será la manera en que va a percibir el mundo, por ej: Si frente a un conflicto la figura de apego se muestra tranquila y segura, el niño enfrentará de la misma manera sus propios conflictos.

Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona. Es una necesidad biológica, de igual importancia que comer o respirar, lo que quiere decir que los niños (y los adultos) necesitan vivir vinculados a otras personas que los cuiden y los quieran.

Por apego seguro se entiende aquel tipo de vínculo que debe facilitar en los niños **seguridad** para explorar el mundo y aprender, **comprensión y confianza** en sí mismo para realizarlo, y **empatía** hacia los sentimientos de los demás.

¿EN QUÉ INFLUYE EL DESARROLLO DE UN APEGO SANO?

Un vínculo de apego sano o saludable le entrega a tu hijo un “*escudo protector*”, que lo ayuda a enfrentar y superar de mejor forma los diferentes desafíos que se presentan a lo largo de su vida.

Lo anterior le permitirá establecer buenas relaciones interpersonales, darle mayor seguridad, autoestima y capacidad de enfrentar la frustración.

¿CÓMO FOMENTAR UN APEGO SANO?

- ❖ *Disponibilidad física y emocional.* Trata de estar disponible física y emocionalmente para tu hijo, el tiempo que compartas con él. Si te muestra algo, escúchalo con atención, míralo a los ojos al interactuar y pregúntale sobre lo que te está mostrando. Evita estar viendo T.V., utilizando el celular u otros.

- ❖ *Apóyalo en las situaciones estresantes.* Cuando esté ante una situación estresante, es importante transmitirle calma. Mantente al lado de él, puedes hacerle cariño, diciéndole “Estoy aquí contigo”. Ayúdalo a calmarse, para que él mismo pueda identificar posibles soluciones a su problema, evitando hacerlo por él.
- ❖ *Cumple las rutinas.* Da seguridad saber que existen horas establecidas para comer, jugar y dormir (excepto en ocasiones especiales). Se sugiere implementar rutinas concretas antes de acostarse (cuento, oración y/o beso de despedida). El hábito genera estabilidad emocional.
- ❖ *Si vas a salir de tu casa, explícale que vas a volver y a qué hora llegarás.* Esto evita inseguridades y angustias. Lo mismo ocurre en caso de que tengas que dejarlo en algún lugar, explícale dónde irá y cuando lo irás a buscar.
- ❖ *Deja a tu hijo expresarse y valida sus emociones.* Si algo le genera rabia o pena, le puede decir “Entiendo que tengas pena, está bien llorar o enojarse, sin embargo, sin embargo no fue la manera correcta de expresarlas”.
- ❖ *Genera espacios de calidad para compartir con tu hijo.* Puedes hacer alguna actividad semanal que le guste (dibujar, jugar fútbol, leer un libro).
- ❖ *No tengas miedo de corregirlo.* Es normal equivocarse y se debe corregir lo que está mal. Debes ser claro respecto de lo que debe mejorar, pero siempre enfatizando que el amor por él/ella no cambia. “Yo te quiero mucho y eso no cambiará nunca, pero debes entender que lo que hiciste está mal y no debe repetirse”

¿QUIERES SABER MÁS?

Cómo se desarrolla el apego durante los primeros años:
<http://www.crececontigo.gob.cl/tema/apego/>