



ARTÍCULO PARA PADRES 90

Criar con apego

El concepto de crianza con apego parece estar de moda, y circular mucho entre mamás y papás actualmente. Por lo general, la información que encontramos en los medios de comunicación realiza cierto recorte, reduciéndolo a la recomendación de tener mucho en brazos al bebé, como si fomentar el apego fuera algo así como “estar pegados” todo el tiempo. Pero: ¿A qué se refiere exactamente este concepto? ¿Cómo llevarlo a la práctica? ¿Qué efectos tiene la construcción de un vínculo de apego seguro en el bebé?

El concepto de apego caracteriza la primera relación afectiva entre el bebé y su o sus principales cuidadores (generalmente los padres, o quienes cumplan esa función). La teoría del apego, desarrollada por el psicólogo y psiquiatra John Bowlby, explica que los seres humanos nacemos con una predisposición a establecer vínculos con otras personas. Esta disposición es innata, pero no sólo hace referencia a las necesidades biológicas y fisiológicas del recién nacido (como la alimentación), sino que también incluye la búsqueda de afecto, protección, seguridad y refugio.

Los seres humanos nacemos con cierta característica que parece ser desventajosa con respecto a otras especies: el grado de inmadurez y dependencia de nuestra madre (o principal cuidador) que nos impide subsistir sin su presencia. Pero es un hecho biológico que la perpetuación de nuestra especie, depende también del afecto, de la fuerza del amor maternal. A esta fuerza hace referencia el concepto de apego, a este lazo emocional que es tan importante para la vida de un nuevo ser humano como la nutrición y el abrigo.

El vínculo de apego es perdurable y duradero, se inicia durante el embarazo y continúa durante toda la crianza. Desde el inicio de la vida, para la madre y su hijo el apego es vivido como una prolongación del embarazo, un momento de fusión, en que uno es todavía parte del otro. Este proceso relacional va produciendo los lazos que unen a ese nuevo ser con su entorno social: así el niño comenzará a sentirse perteneciente a un determinado sistema familiar, y distinguirá a familiares de personas extrañas.

Por eso el vínculo de apego es tan importante en el desarrollo del ser humano: es la base de la vida emocional que sentará los cimientos de las relaciones sociales posteriores, su modo de “estar con los otros”. Desde el momento en que el bebé comienza a moverse por sus propios medios, a gatear y luego a caminar, usará a estas figuras de apego como sostén seguro para alejarse de a ratos, salir a explorar, y regresar de nuevo a ellas. A partir de aquí y debido a esta primera etapa vivida, el niño podrá progresiva y lentamente, separarse de sus figuras de apego y abrirse al mundo y a otras personas.

¿Cómo criar con apego?

Como decíamos, la predisposición a crear vínculos con otras personas es esencialmente humana, y es un hecho natural la tendencia de los padres a proteger y brindar seguridad



afectiva a sus hijos. Es así que puedes fomentar un apego seguro con tu hijo de diversos modos:

- En primer lugar, **brindándole los cuidados básicos necesarios** (alimentarlo, mantenerlo limpio y fresco o bañarlo, abrigarlo, asegurar su descanso, etc.).
- **Consolándolo cuando lo necesita, y sosteniéndolo en brazos.** Esto es muy importante sobre todo en los primeros días y meses de vida, cuando será necesario que acudas a su llamado cada vez: ten la tranquilidad de que, pese a lo que muchos dicen, los bebés recién nacidos y muy pequeños no se malcrían por estar en brazos... por el contrario, ¡cuanto más contacto y sostén en esta etapa, mejor! Ya vendrán los tiempos en los que pueda tolerar de a poco la espera y los tiempos “en soledad”.
- **Mirándolo, hablándole y cantándole mucho.** La mirada de quien cobija al bebé, sus palabras suaves y los gestos faciales exagerados son, además de muestras de afecto, una de las mayores fuentes de estimulación en la temprana infancia.
- **Fomentando el contacto físico, cuerpo a cuerpo** (caricias, besos, cosquillitas, abrazos).
- **Dándole el pecho** (si esto no es posible, el biberón “bien dado”: con cariño, sosteniendo la mirada, piel con piel) –recordamos “Cuando dar el pecho no es posible”.
- **Respondiendo a cualquier intento de comunicación del bebé:** gestos faciales (puedes intentar imitarlos), sonrisas, balbuceos, primeras palabras, etc.
- **Pasando tiempo con él:** si bien suele decirse que vale más la calidad de tiempo, los bebés y niños construyen sus vínculos más cercanos sobre la base de la presencia. Así que no sólo la calidad, sino también pasar gran cantidad de tiempo compartido serán indispensables para brindarles seguridad y estabilidad.

Criar con apego significa brindarle a tu hijo la posibilidad de desarrollarse como persona de un modo saludable tanto física como emocional y socialmente, sobre una base segura de cuidados regulares, cálidos y previsibles.

El consejo: no tengas miedo de ser “demasiado” demostrativo o afectuoso con tu hijo. Los adultos venimos de generaciones pasadas donde la paternidad se asociaba mucho más a una figura de autoridad, generándose distancia emocional entre padres e hijos. Por supuesto que los límites y las normas son igualmente necesarios, pero siempre en equilibrio con esta base de contención emocional sobre la cual todo niño debe desarrollarse, con la tranquilidad de sentirse amado y cuidado incondicionalmente.