

## ARTÍCULO PARA PADRES 99

# Apego: Más que seguro...¡resiliente!

Desde investigaciones hasta recomendaciones profesionales durante años se ha demostrado que un método de crianza en el que reine el apego seguro. Sin embargo, aunque comprobado, popular y efectivo, el apego seguro identificado por Bowlby tiene la capacidad de contar con un alcance mayor que muchas veces pasa desapercibido. Este alcance permite que durante el desarrollo no solo se cuente con la seguridad sino también con resiliencia. El tomar en consideración que más allá de seguridad se desea que los niños y niñas cuenten con resiliencia abre paso a trabajar desde temprano con diversas herramientas que son vitales para enfrentar las situaciones de la vida desde la niñez hasta la adultez.

¿Qué es la resiliencia? Es definida por la Real Academia Española [1] como: "Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos". Entender que la resiliencia es una capacidad, permite que se pueda trabajar el desarrollo de la misma.

## 7 herramientas para regalar

Durante el proceso de crianza las madres y los padres tienen el poder de regalar a los niños y niñas la base hacia el desarrollo de 7 herramientas esenciales que les permitirán experimentar resiliencia. Lo magnífico de estas herramientas es que trabajan individual y en conjunto demostrando la capacidad que tiene cada una de desarrollarse tanto con la ayuda de mamá y/o papá o como producto del trabajo que realizan los niños y niñas por su cuenta una vez van descubriendo sus capacidades.

**Competencia:** Es esa habilidad que se desarrolla para enfrentar situaciones con efectividad. La misma se desarrolla gracias a la experiencia por lo que no solo basta con tener la idea de que se puede lograr algo; sino que es necesario que los padres y las madres permitan que los niños y niñas experimenten por sí solos y solas situaciones que les permitan evaluar las herramientas con las que cuentan e igualmente de las que carecen. El conocer dichas herramientas provee una idea clara de para que situaciones los niños y niñas son competentes o no. Para contribuir al desarrollo de la competencia de los niños y las niñas es vital detenerse a analizar como padres y madres diversos puntos tales como:

- "¿Fomento que mi hijo o hija se enfoque en sus fortalezas y como puede utilizarlas?"
- "¿Me enfoco en lo que hace bien y no solamente en el error que comete?"
- "¿Promuevo y resalto el que se enfoque en lo que ha logrado por su cuenta?"
- "¿Contribuyo a que desarrolle destrezas de manejo ante situaciones que lo o la hagan competente ante el mundo?"
- "¿Permito que cometa errores que no corrompan su bienestar y sean lente para que pueda

ver por si solo o sola como puede corregir su acción o la o lo protejo de todo siendo agente de boicot ante su aprendizaje?”

• “¿Al protegerlo o protegerla en exceso y por error envío un mensaje incorrecto como: “No puedes manejar esta situación”?”

**Confianza:** El permitir que los niños y niñas pongan en práctica sus habilidades y que estos y estas puedan entender el resultado que reciben ante una situación, sea positivo o negativo, abre paso al desarrollo de la confianza. La confianza en sí va mucho más allá del autoestima, es entender que se tiene la capacidad de enfrentar situaciones nuevas con seguridad pero con el entendimiento de lo que se puede lograr teniendo o no a mamá o papá como recurso inmediato. Esto permite que se puedan reconocer a sí mismos y mismas como seres resilientes. En el camino hacia promover la confianza en los niños y niñas es necesario preguntarse [3] lo siguiente:

- ¿Expreso claramente las cualidades esperadas tales como: integridad, persistencia, amabilidad, etc.?
- ¿Ayudo a que mi hijo o hija reconozca sus logros?
- ¿Le dejo saber cuándo realiza algo bien y expreso mi apoyo hacia dicha acción?
- Al corregir, ¿resalto el error cometido explicando desde un enfoque en el cual fomento lo que es capaz de realizar para corregirlo?
- ¿Lo o la trato como una persona incapaz o como una persona que se encuentra en proceso de aprender sobre el mundo que lo o la rodea y poco a poco va desarrollando capacidades?

**Conexión:** El contar con conexiones emocionales que vayan desde miembros de la familia hasta personas que los niños y niñas frecuentan a diario abre paso a que se tengan destrezas sociales sólidas. El poseer dichas destrezas contribuye a que se opten por alternativas positivas ante el manejo de situaciones ya que se reconoce no estar solo o sola en el mundo y que las decisiones que se tomen realizan un efecto en los demás. Las conexiones proveen un sentido de pertenencia en el mundo, al igual que seguridad. Para lograr determinar si se está dando el desarrollo efectivo de conexiones es importante preguntarse:

- ¿En el hogar contamos con un ambiente que fomenta la seguridad física y emocional?
- ¿Permito que mi hijo o hija exprese sus emociones o fomento que las reprima?
- ¿Le dejo saber a mi hijo o hija que tiene personas a las cuales puede recurrir para recibir apoyo?
- ¿Contamos diariamente con un tiempo exclusivamente para compartir en familia?

**Carácter:** Es fundamental que los niños y niñas cuenten con la capacidad de poder clasificar sus acciones entre las correctas y las incorrectas. El lograr analizar acciones permite que su pueda pensar antes de actuar y al momento de tomar una decisión de lo que ejecutará se haga con sabiduría. Un niño y una niña con carácter reconoce su valor y confianza



por lo cual se siente más seguro y segura de tomar decisiones por sí solo y sola. Al igual tienden a demostrar amabilidad y preocupación por el bienestar de las personas que los y las rodean. Algunas preguntas importantes que se deben realizar como madre o padre son:

- ¿Ayudo a que mi hijo o hija entienda que sus acciones pudieran afectar a otras personas para bien o para mal?
- ¿Le permito que reconozca sus valores?
- ¿Le dejo saber que lo o la valoro como método de modelar la importancia de cuidar de los demás?
- ¿Me esfuerzo por evitar comentarios que promuevan estereotipos, racismo, odio, etc.?
- ¿Le muestro la importancia de recordar que las demás personas tienen diversas necesidades?

**Contribución:** Es importante que los niños y las niñas entiendan cuanto pueden contribuir al mundo. El reconocer que pueden contribuir los mantendrá contando con inspiración y motivación, lo cual abre paso a exista mayor entusiasmo por el aprendizaje. Igualmente el reconocerse como personas con la capacidad de aportar al mundo los y las mantendrá pendiente de tomar decisiones que busquen mejorar el mismo. Para lograr saber si se está fomentando el sentido de contribución es necesario preguntarse:

- ¿Soy modelo de generosidad y servicio a los demás?
- ¿Le dejo saber a mi hijo y/o hija que es capaz de contribuir al mundo?
- ¿Utilizo como ejemplo a otras personas que tengan conexión con mi hijo y/o hija para que aún al yo no estar presente pueda tener un o una modelo con él o la cual consultar sus acciones? (Maestros y maestras, miembros de la familia, etc.)
- ¿Logro crear oportunidades en las cuales mi hijo o hija pueda contribuir y reconocer dicha contribución?

**Enfrentamiento:** Para lograr enfrentar las situaciones de la vida efectivamente es necesario desarrollar estrategias saludables. Analizar junto a los niños y niñas su rutina y el cómo enfrentar los posibles estresores es de gran ayuda para que se mantengan adaptándose al mundo de una manera eficaz. El presentar ejemplos y permitir que sean ellos y ellas quienes sugieran métodos de manejo permite que reconozcan sus capacidades, lo cual es vital para cuando no cuenten con un adulto inmediato puedan manejar la situación a la cual se estén enfrentando. En el proceso de enseñarle a los niños y niñas estrategias de enfrentamiento es necesario preguntarse:

- ¿Estoy siendo claro o clara al explicar lo que es una verdadera crisis vs. una situación que lo parece?
- ¿Sirvo de modelo al manejar situaciones diariamente con métodos saludables de enfrentamiento?
- ¿Promuevo el resolver situaciones paso a paso o reaccionando basado en impulsos?
- ¿Promuevo un estilo de vida saludable no solo físicamente sino también emocionalmente?
- ¿Reconozco que a través del juego se pueden modelar situaciones y de esta manera puedo enseñar estrategias de manejo acorde a la etapa de desarrollo de mi hijo y/o hija?

**Control:** Para contribuir al desarrollo de resiliencia es vital reconocer que se tiene control de las decisiones y acciones que realizamos y por consiguiente del resultado de las mismas. Es necesario permitir que los niños y niñas tomen decisiones y entiendan el resultado de las mismas. Un niño o una niña resilientes reconoce que el control no es externo, sino interno y que está en sus manos el tomar decisiones para lograr resultados específicos. Algunas de la

preguntas guías para analizar el desarrollo de control son:

- ¿Ayudo a mi hijo o hija a reconocer que los resultados de sus acciones no son al azar sino como un efecto directo de la decisión que tomó?
- ¿Le dejo saber que hay situaciones de las cuales no es responsable y lo o la ayudo a manejarlas? (Situaciones como: divorcio de los padres o muerte de un familiar)
- ¿Reconozco sus logros para que así pueda entender que es capaz de ser exitoso o exitosa?

Desarrollamos resiliencia cuando tenemos la oportunidad de enfrentar las situaciones de la vida reconociendo y creyendo en nuestras capacidades. El apego seguro contribuye a desarrollar la confianza suficiente para que los niños y niñas se sientan seguros y seguras de enfrentar situaciones cada vez que tienen oportunidad. Por otro lado, detenerse a analizar si se están fomentando o no las oportunidades de aplicación de resiliencia y modificar métodos para que si se den las mismas; contribuye en el proveer una base emocional ideal para los niños y niñas que contribuirá a su desarrollo por el resto de sus vidas.

Publicado el 11 febrero de 2018, en  
<https://masalladelutero.com/2018/02/11/apego-mas-que-seguro-resiliente/>