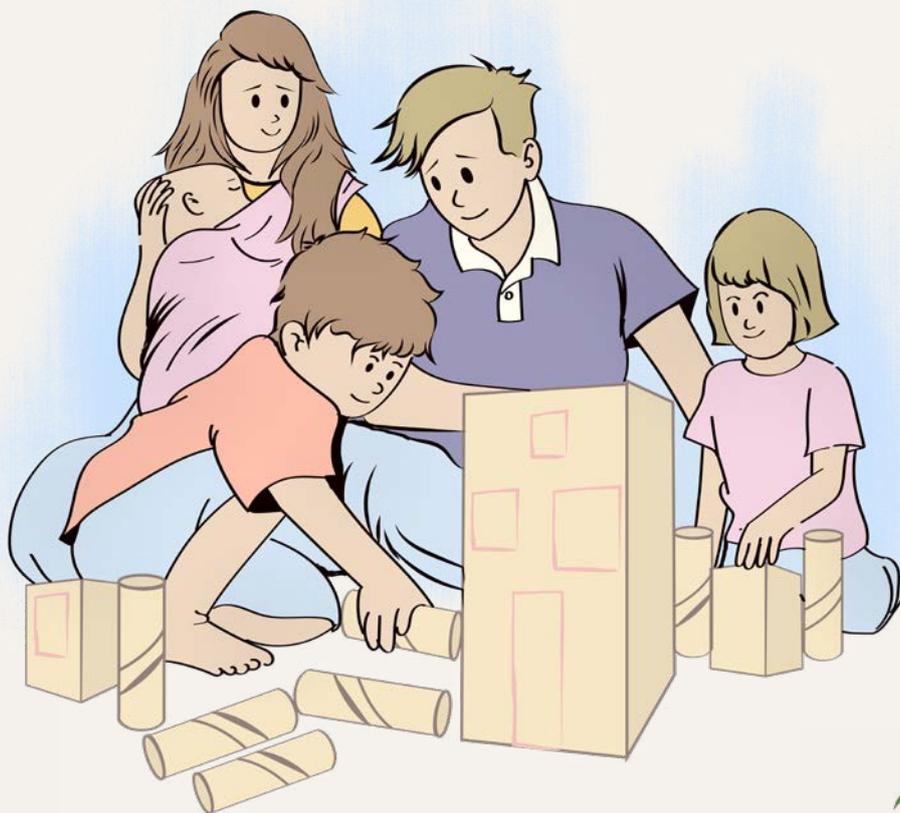


APEGO Y VÍNCULOS TEMPRANOS



RED INTERDISCIPLINARIA DE
CRIANZA



FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

¿QUÉ NECESITA UN BEBÉ?

Durante los primeros meses después del nacimiento el bebé necesita estar cerca de su mamá (o quien cumpla ese rol de cuidados durante más tiempo al día). El bebé aún no diferencia entre su cuerpo y el de su madre, todavía se siente parte de ella.

Un recién nacido necesita prácticamente lo mismo que recibía estando en la panza de mamá: alimento, calor, contacto, sonidos y olores familiares.

Y no solo los recién nacidos, todos los bebés

necesitan contacto casi constante. Todavía escuchamos mitos como que “los brazos malcrían” o que si hacemos upa “nos van a tomar el tiempo”. Pero esto no es verdad. Los seres humanos somos sociales y nos desarrollamos mejor cuando tenemos contacto con otras personas.

La necesidad de estar cerca es tan importante como la necesidad de alimentarse.

La lactancia materna, entre todos los beneficios que ofrece, además satisface la necesidad de contacto de la manera más completa.

El contacto se percibe a través de **todos los sentidos**



del **TACTO**, a través del estar a upa y las caricias;

del **GUSTO**, mediante el sabor de la teta y la leche;

del **OLFATO**, mediante el olor de la leche y del cuerpo materno;

del **OÍDO**, que le permite al bebé continuar escuchando el sonido de los latidos del corazón de la mamá, su respiración y su voz de manera parecida a cuando estaba en la panza;

y de la **VISIÓN**, mediante la mirada directa a la cara de la mamá.

2

De la misma manera, los primeros contactos del papá (o quien sea cuidador secundario en esa familia) con la criatura —su presencia cotidiana, su olor, su voz, su cuerpo, el tiempo comparti-

do— permitirán construir un vínculo que lo convertirá también en una figura preferida capaz de satisfacer la necesidad de contacto del bebé aun cuando no pueda amamantarlo.

¿Cómo le ofrezco contacto a mi bebé?



Mediante abrazos, caricias y masajes.

Haciéndole upa todo el tiempo que quiera.

Usando un portabebé ergonómico.

Compartiendo el momento del baño.

Dándole la teta o la mamadera en brazos.

Brindando atención y consuelo tanto de día como de noche.

Pero la búsqueda de contacto no solo parte del bebé, sino también de la mamá. Es una necesidad y un deseo de las dos partes. El bebé buscará la cercanía de mamá y ella también buscará estar cerca de su hijo, se acercará a mirarlo cuando duerme, revisará si está lo suficientemente abrigado, si tiene mocos, si respira bien, etc.

Por esta razón es habitual y esperable que durante los primeros tiempos a la mamá también le resulte difícil separarse de su bebé. No debemos olvidar que estuvieron juntos durante nueve

meses, los siete días de la semana, las veinticuatro horas del día.

La independencia y la separación, si todo va bien, se darán solas, a medida que ese bebé vaya creciendo.

Poco a poco, el bebé irá entendiendo que mamá (o cualquier otro cuidador) está cerca aun cuando no la esté viendo ni tocando. No hay nada que se pueda hacer para apurar este camino.

CONOCER EL MUNDO

A medida que aprenda a moverse y gatear, se irá alejando y conociendo el mundo. La curiosidad y las ganas de ver y tocar todo son una buena señal.

Por eso es importante que los espacios donde un bebé se mueva sean seguros. Es habitual que los bebés se alejen un poco para explorar, pero, después de un rato, vuelvan y pidan contacto nuevamente. Esto les permite ir ganando la confianza necesaria para separarse un poquito más cada día. No es necesario hacer nada: todos los bebés apren-

den a moverse, a explorar y a jugar si les damos un lugar adecuado y tiempo.

Mientras exploran, es común ver que el niño o la niña se dan vuelta y miran la cara de quien los está cuidando. Si la cara muestra confianza y tranquilidad, el bebé sabrá que está en un lugar seguro y podrá seguir con sus aventuras. Si, en cambio, la cara es de miedo o inseguridad, lo más probable es que ese bebé vuelva a los brazos y deje de explorar.

Una buena unión es necesaria para luego poder separarnos y convertirnos en seres independientes. No tengamos miedo de abrazar, hacer upa y ofrecer contacto a nuestros hijos e hijas.
¡Para construir un buen vínculo necesitamos estar cerca!



¿QUÉ ES EL APEGO?

Todas las personas buscamos estar cerca de una o más personas preferidas, sobre todo en situaciones de estrés, miedo, cansancio o enfermedad.

En la infancia las figuras de apego son, en general, mamá y/o papá y cumplen una función doble: son una base desde la cual el niño o la niña puede alejarse para explorar el mundo y, a la vez, son un refugio al cual volver cuando se necesita.

Es usual que haya una figura de apego principal y otras auxiliares. Para el desarrollo emocional saludable es fundamental que estas figuras sean personas que estén presentes, que sean confiables, que respondan cuando el niño o la niña lo necesita, que sean sensibles y que ofrezcan contacto en los momentos difíciles.

¿CÓMO LOGRAMOS VÍNCULOS SALUDABLES CON NIÑOS Y NIÑAS?

- ◆ Abrazando y acariciando.
- ◆ Haciendo upa a los más pequeños.
- ◆ Diciéndoles palabras amorosas.
- ◆ Evitando gritar, amenazar y castigar.
- ◆ Consolando siempre el llanto.
- ◆ Escuchando y permitiendo que se expresen.
- ◆ Jugando con ellos.

LA FAMILIA COMO SOSTÉN

El sostén que pueden brindar los abuelos, tíos y otros familiares cercanos a la reciente familia en estos primeros tiempos es muy importante. Se convierten en una verdadera “matriz de apoyo”, ofreciendo

ayuda a los cuidadores para que puedan ocuparse de atender a ese ser absolutamente vulnerable, dependiente e indefenso que es el bebé.

Pensemos que, en general, las madres recientes están muchas horas en casa ocupándose de sus hijos. Es usual que sientan que han perdido libertad. Aun cuando sientan felicidad y entusiasmo por la llegada de ese bebé, también pueden sentirse agobiadas o excesivamente demandadas. Es esperable que, tanto en la mamá como en el papá, aparezcan sentimientos contradictorios de felicidad y tristeza al mismo tiempo. Es en ese momento en el cual la ayuda de la familia ampliada es tan importante.

El sistema de apego nos acompaña a lo largo de toda la vida, no es algo exclusivo de la infancia. Por eso es tan importante cómo nos relacionamos con los niños y las niñas: les estamos enseñando cómo es la manera de vincularnos con otras personas.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA FAMILIA AMPLIADA?

- ◆ Llevando comida lista para comer.
- ◆ Limpiando y ordenando la casa.
- ◆ Haciendo compras.
- ◆ Cuidando a hermanitos mayores.
- ◆ Preguntando antes de hacer una visita.
- ◆ Haciendo comentarios positivos.

Los vínculos saludables
son un regalo para toda la vida.

Estar cerca, escuchar, abrazar, consolar y cuidar son tareas
muchas veces difíciles, pero que dejan una huella imborrable.

Regalemos recuerdos placenteros. Regalemos buenos tratos hoy y siempre.