

La importancia del apego

Al nacer, su bebé es frágil y depende totalmente de usted. A medida que lo cuida, va estableciendo una conexión paulatina con usted. Este vínculo ayuda a su hijo o hija a sentir seguridad y favorece su desarrollo saludable.

En esta hoja informativa

- > Una relación que construye
- > Cómo fomentar el apego
- > Los beneficios del apego
- > ¡Los abrazos y los besos sientan muy bien!
- > Cuando el apego es más difícil de establecer
- > Otros obstáculos
- > ¿Puede repararse un vínculo dañado?
- > Acciones que crean apego
- > Aspectos a tener en cuenta

Una relación que construye

A menudo pensamos que el apego y el amor son lo mismo, pero, en realidad, los bebés establecen vínculos con su cuidador principal antes de desarrollar sentimientos de amor.

Cuando su bebé tiene hambre, le da de comer. Cuando tiene frío, lo abriga. Con el tiempo, su pequeño o pequeña empieza a entender que usted responde a sus señales emocionales y garantiza su bienestar. Empieza a confiar en usted y a buscar su atención. Este vínculo especial se conoce como apego.

“El vínculo de apego se forma cuando el bebé expresa una necesidad, por ejemplo, llorando o gimiendo, y usted responde a sus señales”, explica Johanne Lemieux, trabajadora social y psicoterapeuta.

El apego se desarrolla principalmente durante el primer año de vida y se dice que alcanza su punto álgido a los 6 meses. Sigue creciendo y solidificándose durante toda la infancia. El apego es necesario para el desarrollo saludable de determinadas partes del cerebro implicadas en la función emocional y social.

Al principio, los bebés forman un vínculo más fuerte con el padre que pasa más tiempo con ellos. Este se convierte en la principal figura de apego del niño. Un bebé también formará una relación de apego con su otro padre siempre que esta persona le proporcione consuelo, cuidados y atención individual. **“Por eso, es tan importante que ambos padres compartan las responsabilidades del cuidado y tengan tiempo de vinculación con su bebé durante la licencia parental”**, dice Geneviève Lafleur, psicopedagoga del CHU Sainte-Justine.

Cómo fomentar el apego

Para desarrollar un apego seguro, tiene que responder a las señales de su bebé de forma rápida, predecible, adecuada y constante, sobre todo en sus primeros tres meses de vida. Entonces, cuando su bebé haya interiorizado y comprendido que le está proporcionando la atención que necesita, será capaz de esperar períodos breves por su respuesta.

A esta edad, los bebés solo pueden comunicarse mediante arrullos, llantos y expresiones faciales. **Son incapaces de tener una rabieta porque su cerebro no está suficientemente desarrollado.** Si su bebé llora para que lo tome en brazos, es porque necesita consuelo. Cuando se apresura a calmarlo (alimentarlo, darle mimos o cambiarle el pañal), le está enseñando a confiar en usted. Se siente tranquilo porque sabe que estará ahí si lo necesita.

Sin embargo, algunos bebés necesitan más tranquilidad que otros. Chantal puede dar fe de ello. Adoptó a su hija, Zahara Léonie, de Malí cuando tenía 8 meses. Durante varias semanas, la niña se despertaba por la noche gritando, pero como dormía con su madre, se calmaba rápidamente y volvía a dormirse. Cuando Zahara Léonie se trasladó a su propia habitación, Chantal dormía a los pies de su cama. “Cuando se despertaba, le frotaba la espalda y le hablaba en voz baja, diciéndole una y otra vez: ‘Mamá está aquí’”, cuenta Chantal. “A veces, tardaba una hora en dejar de llorar y, si yo salía de la habitación, volvía a empezar. Yo volvía a entrar, porque quería que entendiera que podía contar conmigo”.

No hace falta ser un padre perfecto para desarrollar un vínculo de apego seguro. “Lo que cuenta es el promedio de aciertos”, afirma Lemieux. **“Puede que cometa errores de vez en cuando o que haya días en los que esté más impaciente de lo normal. Lo que importa es si responde adecuadamente a las necesidades de su hijo o hija la mayor parte del tiempo”.**

Los niños que tienen un apego fuerte y seguro con sus padres tienen más confianza a la hora de explorar su entorno y entablar relaciones con los demás.

Por supuesto, no siempre es fácil descifrar las señales de un bebé. ¿Tiene hambre, calor o malestar estomacal? Puede llevar varios intentos averiguar lo que quiere. “A veces, no podrá consolar a su bebé, pero al menos estará a su lado”, señala Lafleur.

A medida que vaya conociendo a su pequeño o pequeña, podrá interpretar sus señales y calmarlo/a más fácilmente.

Los beneficios del apego

Entre los cuatro y los doce meses, los bebés muestran sus primeros signos de apego: sonríen a sus padres, mantienen un contacto visual intencional y buscan proximidad física (por ejemplo, extendiendo la mano o gateando hacia ellos). También tienen miedo de los extraños y de la gente que no conocen bien. Cuando un niño tiene entre doce y dieciocho meses, se puede saber si ha desarrollado un vínculo de apego fuerte.

“En general, los niños con un apego seguro exploran su entorno con confianza mientras se aseguran de que sus padres están cerca”, afirma el Dr. George Tarabulsy, profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Laval y director científico del Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF), un centro de investigación del CIUSSS de la Capitale-Nationale. “Comprueban que sus padres están mirando y les enseñan sus descubrimientos”. También acuden a sus padres para que los ayuden o tranquilicen si están angustiados o indecisos. Por ejemplo, Mathilde, de tres años: durante la hora de cuentos en la biblioteca, a menudo establece contacto visual con sus padres cuando el lector hace una pregunta. “Cuando le devolvemos la sonrisa, entiende que tiene nuestro permiso para levantar la mano”, cuenta su padre, Daniel.

Los niños que tienen un vínculo seguro con sus padres tienen más confianza en sí mismos y regulan mejor sus emociones. “Por ejemplo, pueden calmarse más rápidamente por sí solos porque entienden que están en un espacio seguro”, indica Lemieux. Zahara Léonie es un gran ejemplo. Hoy, con diecisiete meses, duerme sola en su habitación. Todavía se despierta con frecuencia por la noche, pero ahora simplemente enciende su juguete musical y vuelve a dormirse. Al estar a su lado noche tras noche, Chantal demostró que siempre estaría ahí para su hija.

Cuando un niño se siente seguro y querido, también se siente bien consigo mismo y disfruta con otros niños y adultos. Como resultado, es capaz de establecer relaciones sanas. También se adapta más fácilmente a situaciones estresantes, como empezar la guardería. Puede que se ponga triste cuando sus padres se van, pero solo durante un rato, porque sabe que volverán.

Los beneficios del apego también se hacen visibles más adelante, cuando los niños empiezan la escuela. Las investigaciones demuestran que **los niños con un apego seguro aprenden más fácilmente.** En resumen, ¡un apego seguro favorece el desarrollo general del niño!

¿Influye la guardería en el apego?

A algunos padres les preocupa que la guardería afecte la relación con su hijo o hija. “Cuando el niño está bien apegado a sus padres y asiste a una guardería de calidad, no suele haber problemas”, afirma el Dr. Tarabulsky. Como su hijo o hija confía en usted y sabe que siempre vendrá a recogerlo/a, puede acercarse a sus educadores sin que ello repercuta negativamente en su relación especial con usted. Además, la mayoría de los niños empiezan a ir a la guardería alrededor del año de edad, lo que significa que ya han tenido tiempo de desarrollar un fuerte vínculo con sus padres.

¡Los abrazos y los besos sientan muy bien!

El contacto físico cálido y afectuoso con su hijo o hija ayuda a que pueda calmarse cuando se enfada y hace que se sienta querido/a.

Cuando Mathilde, de tres años, se hace un chichón durante el recreo, busca el consuelo de sus padres. Después de un gran beso para arreglarlo, está lista para volver a explorar. “También le gustan mucho los mimos por la noche, antes de irse a la cama”, cuenta su madre, Sarah. “Es muy cariñosa”.

“El apego es algo más que el contacto físico, pero es esencial para el vínculo padre-hijo”, afirma Geneviève Lafleur, psicopedagoga del CHU Sainte-Justine. El tacto es la primera forma de comunicación entre el bebé y sus padres. **Cuando toma a su bebé en brazos, le frota la espalda o le da un masaje, le hace saber que usted está ahí y que se preocupa por él o ella.** El contacto piel con piel al nacer también hace que los recién nacidos se sientan seguros y facilita la transición del vientre materno al mundo exterior.

De hecho, las investigaciones demuestran que **cuanto más contacto físico reciben los bebés, menos lloran.** Chantal lo sabe de primera mano, ya que utilizó con frecuencia el portabebés para calmar a su hija. “Zahara Léonie solía llorar todo el tiempo, a menos que yo la tomara en brazos. El portabebés me permitía tranquilizarla sin dejar de tener las dos manos libres para hacer otras cosas”.

¿Existe la posibilidad de malcriar a tu bebé porque lo tomas en brazos con demasiada frecuencia o estás demasiado pendiente de él? “Los bebés menores de dieciocho meses no tienen rabietas y no se les puede malcriar”, dice Lafleur. **“Si buscan atención, es porque necesitan consuelo”.** No está malcriando a su hijo o hija solo por responder rápidamente a sus necesidades. De hecho, le está enseñando que puede confiar en usted. También ayuda a que su hijo o hija se sienta seguro/a y le demuestra que puede confiar en usted, lo que contribuye a establecer un vínculo de apego fuerte.

El contacto físico es una buena forma de reconfortar a su hijo o hija y demostrarle que está ahí para él o ella.

Algunos niños son menos afectuosos por naturaleza. Otros se sienten menos cómodos con los abrazos y los besos a medida que se hacen mayores. Es importante respetar los límites de su hijo o hija. Si le da besos en la mejilla y se aleja, gira la cabeza o aparta la mirada, le está diciendo que ya ha tenido bastante. Lo mejor es dejarlos ser.

Si a su hijo o hija no le gustan las muestras de afecto, puede expresarle su cariño acariciándole el pelo, soplando un beso, diciéndole “te amo”, guiñándole un ojo o haciéndole una sonrisa. “También puede dejar que sea él o ella quien inicie el contacto físico diciéndole que a usted le encantaría darle un abrazo cuando le apetezca”, señala Lafleur.

Cuando el apego es más difícil de establecer

El apego es un proceso natural, pero puede verse perturbado por ciertos factores, como si el niño enferma o si sus padres tienen problemas para cuidarlo.

Magalie, de cuatro meses, nació con malformaciones congénitas cuyo tratamiento ya ha requerido tres intervenciones quirúrgicas. Sus padres, Nathalie y Alexandre, y su hermano mayor, Marc-Antoine, de dos años, aún no han podido traerla a casa. Y aún no saben cuándo llegará ese día tan especial.

Cada día, los padres de Magalie se turnan para visitarla, y ella los reconoce aunque lleven máscaras. Cuando entran en la habitación, se le iluminan los ojos. Puede decir mucho con solo una mirada. “Tengo la sensación de que me puede analizar”, cuenta Alexandre. “También puede captar nuestras emociones. Cuando lagrimeo, puedo ver la tristeza en sus ojos”.

Cuando el personal del hospital prepara a Magalie para una inyección u otro procedimiento médico, los monitores muestran que su corazoncito late más deprisa. Ella sabe lo que viene. “Nos agarra un dedo y nos aprieta fuerte, y no nos quita los ojos de encima”, dice Nathalie. “Eso es lo que nos hace pensar que nos distingue del personal médico y sabe que somos importantes para ella”.

La pareja sabe que la hospitalización de Magalie dificulta la formación de un vínculo de apego. “Algunos días no está lo suficientemente bien para que la tomemos en brazos”, afirma Nathalie. “Está intubada. Le duele. ¿Cómo podemos desempeñar nuestro papel de padres protectores en esa situación?”.

Otros obstáculos

También hay circunstancias en las que los padres son simplemente incapaces de satisfacer las necesidades de su bebé, como en casos de depresión o cualquier otra enfermedad, duelo, drogadicción, pobreza, aislamiento social, violencia doméstica o conflicto conyugal. **“Cuando un padre tiene problemas, le resulta muy difícil atender adecuadamente a su hijo y hacer que se sienta seguro”**, señala Johanne Lemieux, trabajadora social y psicoterapeuta.

Además, los padres aún pueden estar afrontando problemas derivados de su propia crianza. “Si se criaron en una familia en la que no se tenían en cuenta sus necesidades, pueden tener dificultades para interpretar las señales de su bebé y satisfacer sus necesidades”, explica George Tarabulsky, profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Laval. Esto podría dar lugar a negligencias o abusos.

“Los bebés forman vínculos con sus padres o cuidadores independientemente de qué tan bien se los cuide”, afirma Karine Dubois-Comtois, profesora titular del Departamento de Psicología de la Universidad de Quebec en Trois-Rivières y psicóloga clínica especialista en psiquiatría infantil del CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

“Sin embargo, **cuando un niño no está seguro de poder contar con sus padres, experimenta incertidumbre y ansiedad**. Cuando esto ocurre, el niño desarrolla lo que llamamos apego inseguro”.

Si tiene inquietudes o problemas con su salud mental, confíe en alguien cercano o hable con un especialista.

Existen varios tipos de estilos de apego. Algunos niños están siempre pegados a sus padres y tienen miedo de alejarse de ellos para explorar su entorno. Son muy reactivos a los cambios y difíciles de calmar. Estos niños suelen tener un padre o una madre imprevisible. Como nunca saben qué esperar, permanecen cerca con la esperanza de recibir atención.

Otros niños no suelen manifestar que están angustiados y rara vez acuden a sus padres en busca de consuelo o ayuda. Esto ocurre cuando un padre o una madre tiende a no estar disponible emocionalmente y a ignorar las necesidades de su hijo. El niño empezará a evitar pedir algo por miedo al rechazo. **“Los niños que no tienen vínculos de apego seguros tienen problemas para regular sus emociones”**, afirma Dubois-Comtois. “Reaccionan intensamente al cambio y pueden mostrar un comportamiento agresivo. También tienen una autoestima más baja. Todos estos factores pueden dificultar las relaciones con otras personas más adelante en la vida”.

¿Puede repararse un vínculo dañado?

Afortunadamente, cuando las circunstancias mejoran, los padres pueden empezar a crear un vínculo más fuerte con sus hijos. Por ejemplo, una madre que se ha recuperado de un periodo de depresión puede volver a centrar su atención en el cuidado de su bebé. Cuanto más joven sea el niño, más fácil le resultará recuperar la confianza en sus padres.

Por el contrario, cuanto mayor es el niño, más difícil es reparar el vínculo. Por eso, los padres que tengan problemas para cuidar de sus hijos deben pedir ayuda a un familiar, un médico o un centro local de servicios comunitarios (CLSC) lo antes posible. Hay muchos programas de ayuda disponibles para padres en esta situación. Algunas regiones incluso ofrecen formación para enseñar a los padres a entender a sus hijos y satisfacer sus necesidades.

Cuestiones potencialmente graves

Algunos niños que tienen un comienzo de vida especialmente difícil son incapaces de desarrollar un vínculo de apego con una persona significativa. En ocasiones, este es el caso de los niños abandonados al nacer o que han sufrido graves negligencias, abusos o han sido colocados repetidamente en hogares de acogida. Como no han recibido la atención y los cuidados que necesitan, corren mayor riesgo de sufrir retrasos en su desarrollo y problemas de conducta. “Estos niños suponen un enorme reto para las personas que se ocupan de ellos”, señala Johanne Lemieux, trabajadora social y psicoterapeuta. “Se necesita mucha energía, paciencia y, a menudo, servicios de psiquiatría infantil para mejorar la situación”. Los daños causados por la falta de apego pueden ser muy difíciles de reparar. En estos casos, un psiquiatra puede diagnosticarle al niño un trastorno del apego. “Es comparable al trastorno de estrés posttraumático, porque las relaciones afectivas se convierten en un auténtico campo de minas para el niño”, explica Lemieux. “Es casi imposible que confíen o formen un vínculo con alguien, ni siquiera con los padres de acogida más cariñosos”.

Acciones que crean apego

El apego entre padres e hijos surge de sentimientos de seguridad, confianza, amor y afecto. Estas son algunas formas de reforzar este vínculo.

Conozca a su bebé

Hablar con su bebé y mantener un contacto visual frecuente son formas estupendas de desarrollar el vínculo de apego. Una forma sencilla de interactuar con su pequeño o pequeña es describir sus acciones. Por ejemplo, cuénteles lo que hace mientras le prepara el biberón o le cambia el pañal. Cuando su bebé sonría o arrulle, puede responder sonriéndole, hablándole o, incluso, cantándole.

Ofrezca consuelo

Responder rápidamente cuando su bebé llora hace que sienta seguridad. Para darle tranquilidad, puede hablarle en voz baja, cantarle una canción infantil, tomarlo en brazos o mecerlo suavemente. También debe escuchar a su hijo o hija cuando se enfada, se asuste o se angustie, y permanecer a su lado hasta que se sienta mejor. Así aprenderá que puede contar con usted en los momentos difíciles.

Jueguen juntos

Jugar con su hijo o hija, aunque solo sea unos minutos al día, le ayuda a crear un vínculo de apego. Si su pequeño o pequeña aún es bebé, puede enseñarle diferentes juguetes, describirle su entorno, hacerle cosquillas y hablarle. Si su bebé ya habla, puede hacerle preguntas sobre su día, como qué actividades ha hecho en la guardería. Cuando se tiene más de un hijo, es importante dedicar tiempo a cada uno de ellos para que se sientan importantes y queridos.

Nombre las emociones de su hijo o hija

Si un ruido fuerte asusta a su hijo o hija, puede decirle: "El ruido fuerte te asustó. No te preocupes, es solo un camión. Estás a salvo". De este modo, su hijo o hija establecerá conexiones que ayudarán a que comprenda su mundo exterior e interior, y a que regule mejor sus emociones.

Despídase antes de irse

Cuando le hace saber a su hijo o hija que se va en lugar de escabullirse, ayuda a que entienda que siempre volverá a casa. Esto reduce cualquier sentimiento de abandono que pueda experimentar. Dígale que va a salir y explíquele quién cuidará de él o ella.

Establezca rutinas

Cuando se establecen rutinas y reglas, como una rutina para irse a la cama (por ejemplo, baño, hora del cuento, apagar las luces), se crea estabilidad. Esto ayuda a su hijo o hija a saber qué esperar. Por supuesto, las reglas de la casa deben ser claras y adecuadas para la edad.

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ El apego es el vínculo emocional entre un bebé y sus cuidadores principales.
- ▶ Para desarrollar un apego seguro, tiene que responder a las señales de su hijo o hija de forma rápida, predecible, adecuada y coherente.
- ▶ Sentirse seguro con sus padres es fundamental para el desarrollo saludable de un niño.
- ▶ A un niño con un apego seguro le resultará más fácil llevarse bien con los demás y adaptarse a los cambios.

Fuente: revista Naître et grandir, marzo de 2016

Investigación y redacción: Nathalie Vallerand

Revisión científica: Nathalie Parent, psicóloga,
autora e instructora de formación

Actualización: junio de 2023