

LA IMPORTANCIA DEL APEGO desde el primer día

El apego es la palabra que ayuda a describir el vínculo afectivo existente entre el niño y el adulto. Ese adulto se convierte en su figura de referencia y apoyo, el que le da la seguridad suficiente para crecer. El apego se suele asociar a la relación con los padres, pero no solo se produce con los progenitores, sino que puede llevarse a cabo también con otros adultos como los educadores, cuidadores y familiares más próximos.

Es un hilo invisible pero imprescindible. Se forja de manera decisiva en los primeros años de vida del niño, cuando aún el razonamiento ocupa un segundo plano. Y de él depende en parte el desarrollo posterior de la personalidad. Eso es el apego, un elemento tan necesario como difícil de describir, que cimienta las bases sobre las que se construye el edificio de la educación y la formación en valores.

Un apego seguro y positivo es aquel que permite que el bebé se sienta seguro al mismo tiempo que adquiere cotas de independencia que le permitan crecer y madurar. ¿Por qué es tan importante que los niños sientan un apego seguro hacia sus padres? El niño nace totalmente desprotegido en cuanto a recursos propios. Lo que significa que necesita el apoyo de un adulto para sobrevivir. No tener ese apoyo de modo incondicional y afectivo derivará en sentirse desprotegido e indefenso ante cualquier situación de la vida que tenga que resolver. Desde la más básica,

El niño nace totalmente desprotegido en cuanto a recursos propios. Lo que significa que necesita el apoyo de un adulto para sobrevivir. No tener ese apoyo de modo incondicional y afectivo derivará en sentirse desprotegido e indefenso ante cualquier situación de la vida que tenga que resolver.

como puede ser la alimentación, hasta cualquier otra de mayor complejidad.

Construir un apego seguro desde que es muy bebé le irá ayudando a desarrollar su personalidad de modo sólido. Esto le permitirá ser capaz de tener iniciativa, de arriesgar ante situaciones nuevas, de intentar cualquier reto que tenga por delante porque sabrá que, pase lo que pase, tendrá el apoyo y la fuerza de sus padres cerca.

Por este motivo es fundamental prestar atención, como padres, a la creación de estos vínculos afectivos sólidos de modo que consigamos llegar a un equilibrio. No podemos centrarnos solo en el afecto y las muestras de cariño, sino que también debemos establecer pautas de autonomía para ayudarles a crecer. No se les debe sustituir, pero tampoco exigirles que realicen ellos todo sin nuestra ayuda o presencia. El equilibrio está en darles pautas, ser un buen modelo para ellos y dejarles hacer estando siempre cerca por si precisan de nuestra colaboración.

Cuando falta el apego

Cuando no se produce un apego seguro y estable, el niño desarrolla una serie de miedos e inseguridades que le harán actuar de modo desadaptado provocando situaciones de bloqueo emocional o reacciones de rebeldía importantes. Se generan personalidades débiles e inseguras que pueden llegar a remontar en la edad adulta cuando descubren, por sí mismos, herramientas para desenvolverse en la vida. Pero, generalmente, durante la niñez suelen crecer con esa carencia emocional provocada por la falta de apego.



Construir un apego seguro desde que es muy bebé irá ayudando a nuestro hijo a desarrollar su personalidad de modo sólido. Esto le permitirá ser capaz de tener iniciativa, de arriesgar ante situaciones nuevas, de intentar cualquier reto que tenga por delante porque sabrá que, pase lo que pase, tendrá el apoyo y la fuerza de sus padres cerca.

CÓMO LOGRAR UN APEGO SEGURO

- Provocar el contacto afectivo y físico de modo continuado entre el adulto y el niño.
- Apoyar al niño ante situaciones complicadas que pueda tener y ayudarle a resolverlas. Así se desarrollará un apego seguro. No se debe quedar solo en el afecto, porque si es así le generará dependencia. Es importante ayudarle a desarrollar estrategias para desenvolverse en la vida.
- Transmitir un amor incondicional. A pesar de las circunstancias que se den o del modo en que se comporte, el niño debe sentirse querido siempre por sus padres. No por esto deberemos dejar de enseñarle lo que debe o no hacer y marcar los límites.
- Expresarle nuestro afecto por medio de gestos, palabras, abrazos... No solo debemos sentir nosotros el afecto, sino que, además, debemos comunicarlo. Con ello, reforzamos al niño y, al mismo tiempo, le enseñamos el modo de comunicar sus emociones.

Además, al no haberse sentido queridos y no haber recibido muestras de cariño suelen ser niños más ariscos, introvertidos, oscuros emocionalmente puesto que no saben querer o mostrar ese cariño. Esto suele desembocar en dificultades en las relaciones sociales.

O sobra apego

Si es nocivo educar a los niños sin apego, también lo es el exceso de apego que haga que los niños no sean capaces de separarse de sus padres. Algunas familias dan una excesiva importancia al apego y se suele producir un desequilibrio al tratar de evitar constantemente cualquier situación de posible sufrimiento en el niño. La relación se centra en darles muchísimo afecto y cariño y en evitar que sufran. Y así, llegan a hacer

todo por ellos. No se produce una ayuda, sino más bien una sustitución. Esto provoca una gran dependencia por parte del niño hacia los padres. No saben hacer nada solos, ni siquiera son capaces de separarse de ellos para estar con otros adultos u otros niños. Esto desencadena un gran sufrimiento para el niño cuando deba enfrentarse solo a determinadas situaciones. Muy en contra de lo que los padres puedan pensar, ese modo de actuar tan sobreprotector les va a generar mayor sufrimiento en un futuro.

El apego en matrimonios separados

En el caso de familias separadas es importante actuar pensando siempre en el niño por encima de los intereses personales e individuales. Esto significa que es muy importante facilitar que ambos padres puedan tener situaciones de contacto y convivencia con cierta regularidad como para poder crear un buen vínculo de apego con cada uno de ellos.

Invertir tiempo con los niños es una condición necesaria para poder desarrollar un apego, pero el tiempo no produce directamente ese vínculo. Es importante algo más. El comportamiento por parte del adulto es crucial para generar un tipo de apego u otro.



¿EN QUÉ SE REFLEJA LA FALTA DE APEGO EN LA VIDA COTIDIANA DE UN NIÑO?

- **En el plano emocional:** son niños más inseguros, inestables, retraídos, poco atrevidos, desconfiados...
- **En el plano conductual:** en ocasiones suelen producir conductas desadaptadas o incluso de rebeldía.
- **En el plano social:** pueden llegar a ser o muy dependientes de los otros o, al contrario, excesivamente desapegados, poco afectivos, al no haberse sentido queridos ni saber querer ni expresar sus emociones.

Invertir tiempo con los niños es una condición necesaria para poder desarrollar un apego, pero el tiempo no produce directamente ese vínculo. Es importante algo más. El comportamiento por parte del adulto es crucial para generar un tipo de apego u otro. Por lo tanto, en casos de separación es importante ciertos momentos de convivencia pero, además, la actitud de los padres debe ir orientada a lograr el apego.

Otro aspecto interesante que hay que resaltar en estas situaciones es que los cónyuges deben respetar y potenciar el apego del otro cónyuge. Al existir desavenencias y tensiones entre ambos, resulta común criticar o hablar mal de la expareja y, por tanto, alejar al niño del cónyuge. Esto perjudica directamente al niño, puesto que influye en los vínculos de apego provocando las consecuencias negativas de su carencia.

El apego con otros adultos

El apego no se produce exclusivamente con los padres, sino que se desarrolla con todas las personas adultas que generan una seguridad y estabilidad emocional en el niño de modo continuado en el tiempo, ayudando esta seguridad a un buen crecimiento y desarrollo personal. Por este motivo, en las escuelas infantiles, los profesores, especialmente aquellos que asumen un papel protagonista, como pueden ser los tutores, suelen desarrollar vínculos muy grandes de apego con los niños. En ese entorno, el profesor es su figura de referencia. Lo mismo sucede con una cuidadora o cualquier otro adulto que asuma un cierto protagonismo con los niños cargado de afecto, apoyo y ayuda.

María CAMPO. Directora NClic-Kimba. www.nclic.com