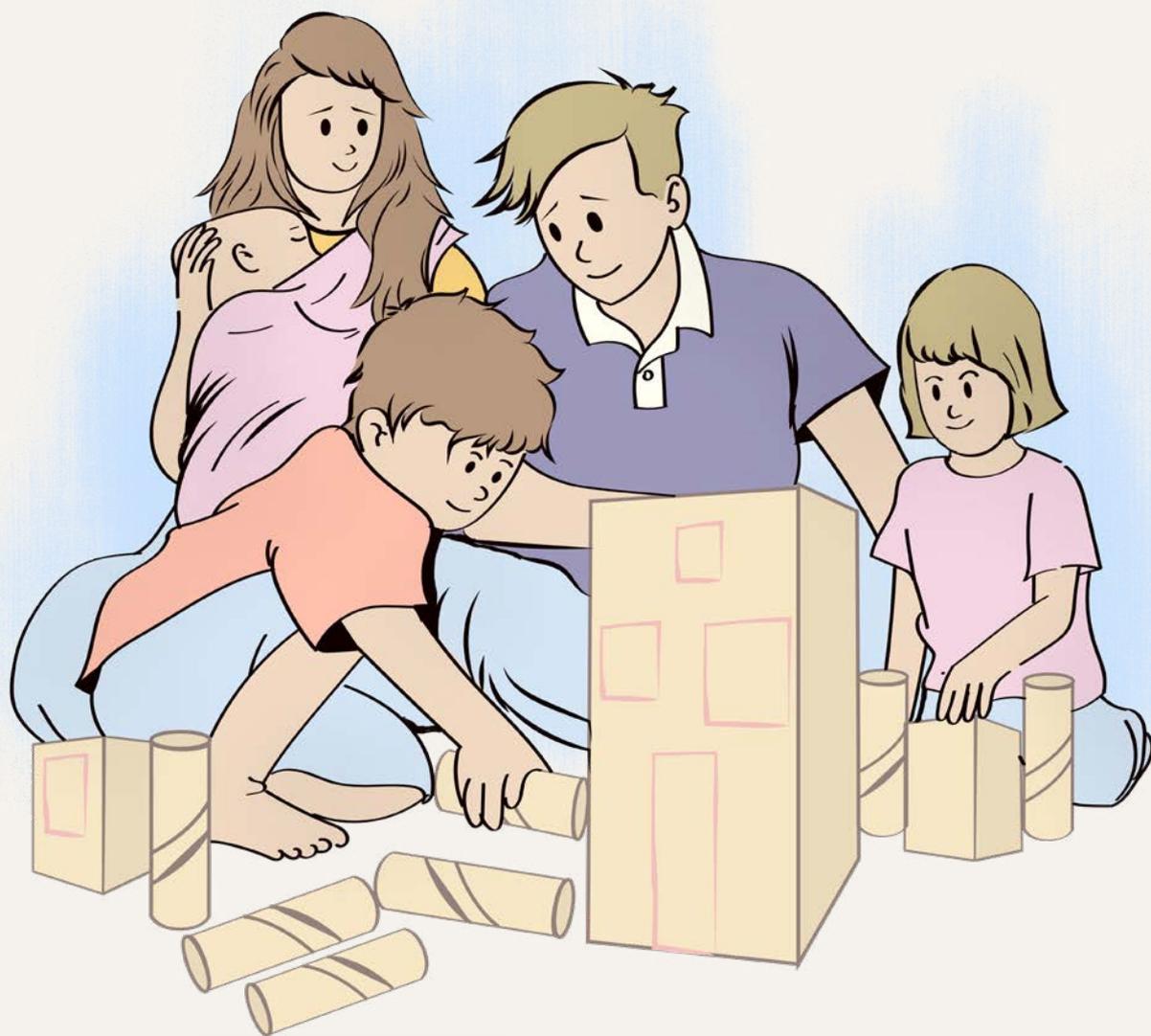


APEGO Y VÍNCULOS TEMPRANOS

Colección *Crianza en familia* | PRIMERA INFANCIA



APEGO Y VÍNCULOS TEMPRANOS



¿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. A esto lo conocemos como exterogestación.

Y no solo los recién nacidos, todos los bebés necesitan contacto casi constante. Todavía escu-

chamos 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.

Por eso muchas veces los bebés lloran cuando se los acuesta en su cuna o se despiertan cuando se los separa de los brazos. Todos hemos escuchado alguna vez decir a madres y padres de bebés que pareciera que la cuna tiene pinches: por más

dormido que esté el bebé, no más intentar apoyarlo en la cuna, se despierta. Porque el instinto de supervivencia le informa que el lugar más seguro para él o ella es cerca de sus cuidadores, y no en soledad.

Si la mamá (o quien cuida mayormente al bebé) no puede ofrecer ese contacto constante porque debe ir a trabajar –o por la razón que fuere– es muy importante que alguna otra persona de confianza asuma la función de cuidador primario. Pero, de ser posible, esa unión es preferible que se dé con el

cuerpo que gestó al niño o a la niña, es decir, con la mamá. La lactancia materna, entre todos los beneficios que ofrece, además satisface esta necesidad de contacto de la manera más completa.

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.

¿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.

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 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.

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.

Ejemplo:

Si Facundo llora y pide por su mamá cuando el tío Juan le hace upa no lo hace porque es "mamero", como se suele decir. Simplemente aún no está preparado para soportar estar lejos de su mamá. Esto es saludable y esperable. No será así para siempre.

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?

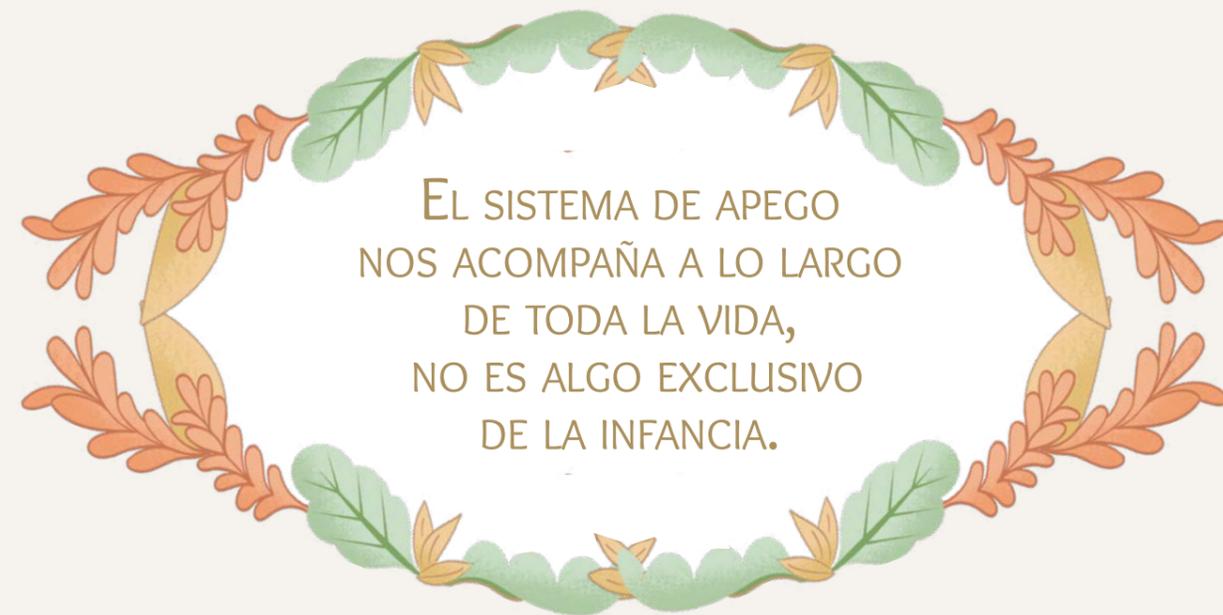
Todas las personas buscamos estar cerca de una o más personas preferidas, sobre todo en situaciones de estrés, miedo, cansancio o enfermedad.

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.



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.

Ejemplo:

Si la mayoría de las veces que Ana llora su papá la abraza y la calma, ella aprenderá que su papá es una persona confiable, siempre disponible para cuando la necesita. A partir de esta experiencia cercana, Ana esperará que todas las personas sean como su papá. Si en la escuela alguien se burla de su llanto, podrá defenderse: aprendió en casa que burlarse no es lo que hacemos cuando alguien llora.

Pero no solo nos vinculamos con mamá y papá.

A medida que vamos creciendo logramos construir otros vínculos de apego con otras personas que suelen ser figuras de apego secundarias, como una abuela, un tío, un amigo de la familia, una niñera, la maestra u otras personas importantes en nuestras vidas.

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.



UN VÍNCULO DE APEGO SEGURO se construye gracias a la disponibilidad y sensibilidad de las figuras cuidadoras.



RED INTERDISCIPLINARIA DE
CRIANZA

FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

BIBLIOGRAFÍA

Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2020). No tan terribles. Límites y autonomía en la primera infancia. Una mirada desde la crianza respetuosa. Buenos Aires: Editorial Planeta. Raschkovan, I. (2019). Infancias respetadas. Crianza y vínculos tempranos. Buenos Aires: Aique Grupo Editor.



FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA



RED INTERDISCIPLINARIA DE
CRIANZA

Crianza en familia es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Primera Infancia. Su objetivo es compartir buenas prácticas de crianza con las familias de niños y niñas durante la primera infancia. Este material es de uso libre y gratuito.



APEGO
Y VÍNCULOS TEMPRANOS