

APEGO



Ps. Josefina Uriarte G.

Muchos hemos escuchado hablar de “apego”. La escuchamos en las conversaciones de la radio, leemos artículos que hablan de ello y cada vez salen más libros para padres que abordan dicha temática. Es una palabra que oímos entre los padres con hijos pequeños y, en este colegio, una temática que fue abordada por la psicóloga Sylvia Peña a comienzo de año. Sin embargo, para muchos aún no es claro a qué nos referimos cuando hablamos de apego y qué implicaciones tiene este concepto en la crianza. El Ministerio de Desarrollo Social ha creado un programa llamado “*Chile Crece Contigo*” el cual tiene como misión acompañar y proteger a niños, niñas y familias. Tiene una página web con variada información sobre este tema de libre acceso. Se define apego como: *“un tipo especial de vínculo afectivo, que no sólo tiene que ver con el cariño que le entregues a tu guagua, sino especialmente con la manera en que la puedes acoger, contener y calmar cada vez que sienta malestar”*. En este sentido, la importancia radica en que es una necesidad biológica, así como comer o respirar. Tal como la leche materna es esencial para que el niño pueda crecer, el apego es esencial para que su cerebro pueda desarrollarse en todo su potencial. Y cuando hablamos de

desarrollo, es significativo mencionar que los vínculos de apego se siguen construyendo y consolidando a lo largo de toda nuestra vida, sin embargo, los primeros años son un período especialmente importante para su desarrollo. Ciertas investigaciones han mostrado que entre los 3 y los 5 años se consolidan los patrones de apego, los cuales serán una guía para las relaciones que el niño o niña establezca en el futuro y tendrá significancia en los sentimientos de seguridad, autoestima y capacidad para enfrentarse al mundo que desarrolle tu hijo(a).

Ahora bien ¿qué entendemos por un vínculo de apego seguro (sano o saludable)? Es aquel que le entrega al niño un “*paragua protector*” que le puede ayudar a enfrentar y superar de mejor manera los desafíos que se le presenten a lo largo de toda su vida. Y, por esta razón, el apego no se consolida en un momento específico – primer contacto piel a piel, lactancia, juego o estimulación - sino que es un proceso que se va construyendo día a día en todos los momentos en que el niño siente y/o expresa algún malestar. Y, en este sentido, se desarrolla desde el niño hacia su madre, padre o cuidador y no al revés. Es el niño(a) quien busca protección

y el adulto quien debe entregársela, por lo que la manera en que los adultos cuidadores puedan acoger, contener y calmar, se determina la calidad del apego. Como postula Chile Crece Contigo *“el niño desarrolla un apego seguro, cuando ha aprendido que puede expresar lo que necesita (consuelo, contacto físico, alimento, etc) y confiar en que su madre, padre o cuidador va a estar disponible para entregárselo”*.

Los infantes nacen con cierto temperamento, que tiene que ver con las características biológicas e innatas y es lo que los distingue entre unos y otros. Dicho temperamento se relaciona con el ambiente en que está inserto el niño y, en los primeros años de vida, significativamente con la crianza que recibe de sus principales cuidadores. Son ellos quienes, en un principio, deben ejercer la regulación emocional y otorgarle teoría de la mente – consciencia de los estados mentales de uno mismo y de los demás -, que con el tiempo irá estimulando una adecuada autorregulación emocional en el niño(a) y se irá configurando el patrón de apego. Para que dicho patrón sea seguro, en el cerebro del niño deberán introyectarse bases de estabilidad, continuidad, predictibilidad, sensibilidad y ausencia de estrés y eso es lo que tiene que ver con cómo los cuidadores ejercer la crianza.

¿Cómo se puede llevar a cabo una regulación emocional que tenga en cuenta las características mencionadas? En primer lugar, captar de manera oportuna las señales de estrés, para luego poder traducirlas adecuadamente – Mi hijo está llorando ¿es por hambre o sueño? ¿Qué factores podrían influir en que durante el día haya estado más irritable? -. Una vez que logro traducir, puedo regular su nivel de estrés, satisfaciendo sus necesidades y, al mismo tiempo, modulando prontamente el estrés. Por lo tanto, el niño durante su desarrollo irá mostrando ciertas conductas que indicarían que está estresado (llanto, irritabilidad, malestar, decaimiento, rabia, entre otros). Si prestamos atención, podemos mentalizar dicho estrés del niño: *“veo que tienes hambre y estás cansado, vamos a comer para que puedas acostarte temprano”, “me imagino que te dio rabia que no te haya comprado el juguete que querías”, “veo que te asusta imaginar que si me voy podría no volver”*. Con estas verbalizaciones, vamos poniendo nombre al estado mental del niño, gracias a lo cual entregamos un cauce al desborde emocional, al mismo tiempo que contenemos y entregamos seguridad. Con ello, el niño puede ir

con el tiempo auto-mentalizando, es decir, comprendiendo mejor sus estados mentales y, con esto, comprendiendo también los de los demás. Así, vamos regulando el estrés del infante.

Para lograr la regulación, es importante saber que existen dos hemisferios en el cerebro de los seres humanos: el izquierdo, el cual provee de lenguaje, lógica y pensamientos racionales y el derecho, que está comandado por la amígdala, y por lo tanto, se relaciona con el mundo emocional y lo no verbal. En este sentido, cuando el niño está desregulado a nivel emocional, está invadido por su cerebro derecho, lo cual indica que en ese momento ofrecer respuestas lógicas no son efectivas porque el niño se encuentra alterado. Por esto, se debe responder a las necesidades emocionales del cerebro derecho. Para ello, en primer lugar, se deben reconocer los sentimientos, recurriendo al contacto físico, las expresiones faciales empáticas y un tono de voz afectuoso –mecanismos que sirven para conectar con el cerebro derecho-. Una vez que el niño ha logrado calmarse, se puede redirigir con el lado izquierdo, es decir, cuando uno ve que el cerebro del niño se ha tranquilizado, se puede redirigir hablando de las soluciones con él y haciendo sugerencias sobre cómo puede actuar ahora que se ha tranquilizado y tiene más control sobre sí mismo *“veo que te dio mucha rabia que Nicolás te haya quitado el juguete, pero no por eso vas a reaccionar golpeándolo. ¿Qué podrías hacer la próxima vez que te de rabia para no golpear a tu amigo?”* (Si desean profundizar sobre este tema, se recomienda el libro *“El Cerebro del Niño”* de Daniel Siegel).

En definitiva, cuando un niño(a) está en situación de estrés, necesita ir en busca de un adulto significativo que lo contenga, proteja y calme. Y cuando un niño(a) está tranquilo necesita poder ir a explorar, teniendo la seguridad que si se presenta un inconveniente pueda recurrir a sus figuras significativas, las cuales estarán disponibles. Esta adecuada balanza, es lo que configura un patrón de apego seguro. Jorge Barudy en su libro *“Los Desafíos Invisibles de ser Madre o Padre”* refiere *“en las relaciones de apego seguro existe una forma sincronizada y contingente de comunicación entre el niño y el cuidador”*.