Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La importancia del apego en el desarrollo infantil

El apego es la relación más íntima que se crea entre los padres o cuidadores del niño desde que nace. Influye en las relaciones del niño con su entorno. El niño con apego seguro tendrá unas relaciones de confianza a largo plazo. Se relacionará con sus iguales de forma saludable en la edad adulta.

¿Qué es el apego entre los padres y el bebé?

El "**apego**" es el **vínculo afectivo** que se crea desde el inicio de la vida entre el hijo y su madre y/o padre, o su cuidador. Es la relación afectiva más importante que creamos las personas y permite que el bebé se sienta seguro y protegido. Es estable y suele durar la mayor parte de la vida de una persona.

¿Por qué es tan importante?

El apego es clave en el desarrollo psicológico de un niño y en la formación de su personalidad porque:

- Es una necesidad del ser humano, tan importante como el comer o el respirar.
- La calidad del apego influye en su comportamiento y en su desarrollo futuro.
- Le da seguridad, autoestima, confianza, autonomía, efectividad para enfrentarse al mundo que le rodea.

¿Cómo se forma?

El apego se crea cada vez que los padres responden a las necesidades del bebé. No se forma en minutos u horas sino en el día a día de la relación, desde el nacimiento hasta la adultez.

El apego se basa en:

- La construcción mental que permite establecer la relación.
- La unión afectiva
- El sistema de conductas focalizado en mantener el contacto privilegiado.

Tipos de apego

Apego seguro. Es incondicional. Sabe que el cuidador no le va a fallar. Se siente querido, aceptado y valorado. Son niños activos que interactúan con confianza y que tienen relaciones más saludables cuando son adultos.

Apego ansioso y ambivalente. No confía en sus cuidadores. Se siente inseguro. Explora el ambiente de manera poco relajada. En la edad adulta tiene relaciones dependientes con los demás.

Apego evitativo. Asume que no puede contar con sus cuidadores, por lo que sufre y aprende a vivir sintiéndose poco querido y poco valorado. En la edad adulta tiene dificultades de relación.

Apego desorganizado. El menor presenta comportamientos contradictorios e inadecuados. Tiende a conductas explosivas y destructivas. Los adultos que han tenido este tipo de apego suelen ser personas con alta carga de frustración e ira, no se sienten queridas y parece que rechazan las relaciones.

¿Cómo podemos fomentar el desarrollo de un apego seguro?

Para fomentar el apego sano o seguro, el juego es un instrumento indispensable. La lactancia también juega un papel muy importante, tanto si es materna como artificial. Calmar al pequeño, darle contacto afectivo y físico continuo ayuda al desarrollo de un apego sano.

Es muy importante estar atento a sus necesidades, comprender y empatizar en lo que intentan expresar en sus momentos de malestar.

Darle todo el cariño que podamos ofrecerle en cada momento, creando clima relajado y feliz en el hogar, disfrutando mutuamente padres e hijos.

La importancia del refuerzo en el desarrollo infantil y en la formación de un apego seguro

El refuerzo es importante para cualquier persona, pero sobre todo, para un niño pequeño que está creciendo, dando sus primeros pasos en la vida. En este sentido, **el premio, la consideración, la recompensa**, son tan importantes para el desarrollo de la vida como el comer y el respirar, tan necesarios como el agua y el sol para las plantas. Si el bebé o el niño, los recibe con abundancia se siente querido, crece la confianza en sí mismo, se desarrollará normalmente. Por el contrario, si las recompensas son escasas o nulas, se dará el desánimo, la timidez, la inseguridad o se buscará el aprecio y la atención de forma retorcida o perjudicial. “Si una planta se riega crece fuerte y sana”, “si una planta no se riega o se riega poco se acaba por secar o crece débil”.

El castigo, como método educativo, tiene inconvenientes y desventajas:

- Sólo “funciona” mientras está presente el castigador.
- Provoca agresividad en el castigado, contra el que castiga, contra iguales, contra inferiores, contra cosas.
- Crea inseguridad, angustia, miedo.
- Se puede convertir en premio “si se porta mal es la única forma de que hagan caso”.

Recordemos que no son las cosas materiales, sino la atención, el afecto, el que nos hagan caso, las recompensas más preciadas para un niño y si esto no lo consigue por las “buenas” se va a intentar conseguir de manera “retorcida”.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Autora del artículo anterior:

- ***Maria José Alvarez Gomez***

Fecha de publicación: 14-11-2011

Última fecha de actualización: 28-01-2019

Autor/es:

- Guadalupe del Castillo Aguas. Pediatra. Unidad de Atención Infantil Temprana. Centro de Salud 'Colonia Santa Inés'. Málaga
- José Ruiz López. Psicólogo clínico. Logopeda. Unidad de Atención Infantil Temprana. Centro de Salud 'Colonia Santa Inés'. Málaga

---