



# APEGO Y PORTEO



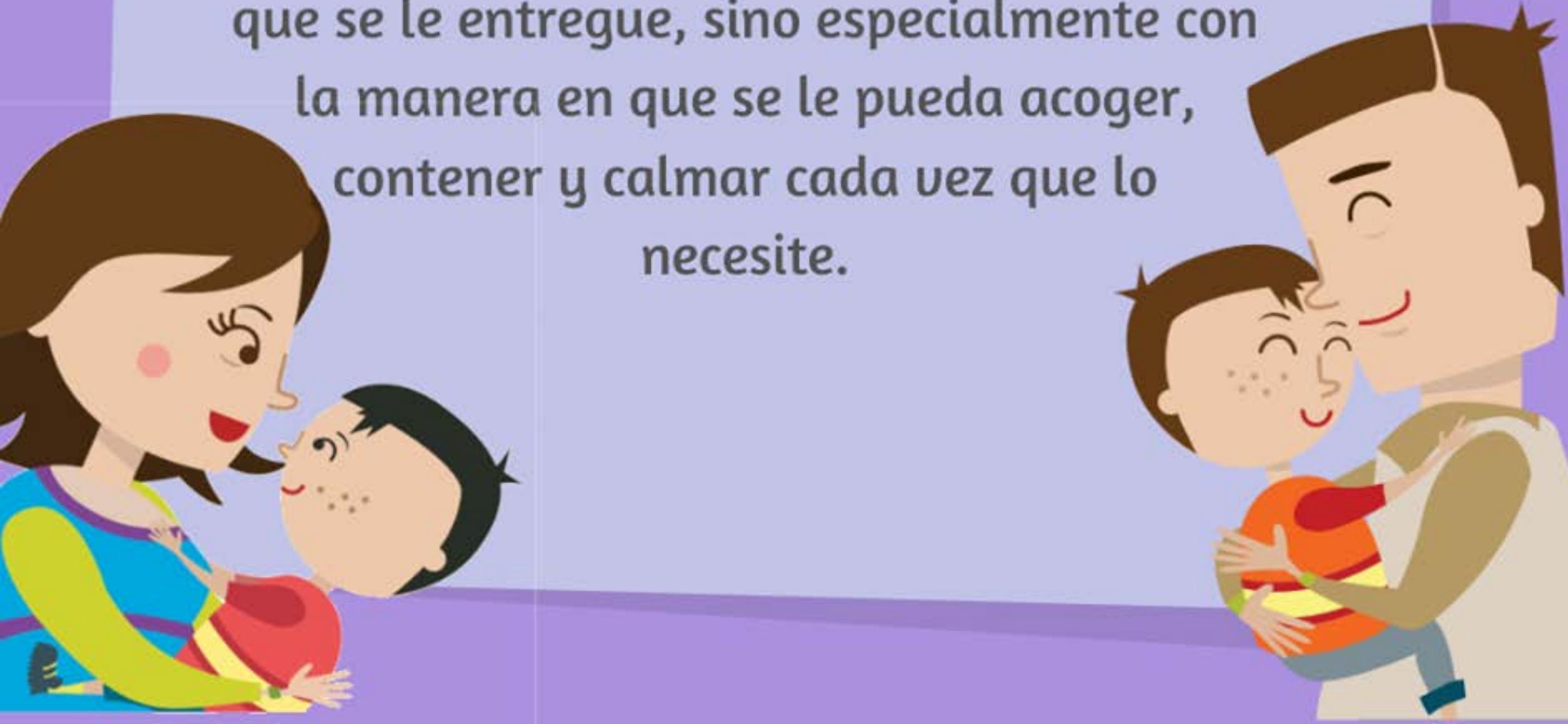
Enfermeriaonlineuv



Enfermeria online uv

# ¿Qué es el apego?

Es una relación afectiva que se establece entre dos seres humanos (especialmente entre cuidadores o padres e hijos), y que se constituye en el “espacio vital de crecimiento” del niño o niña, es decir, su hogar. No sólo tiene que ver con el cariño que se le entregue, sino especialmente con la manera en que se le pueda acoger, contener y calmar cada vez que lo necesite.



# ¿Qué se sabe del apego?



Es una **necesidad biológica** tan importante como comer o respirar. Tal como la leche es esencial para que el bebé pueda crecer, el **apego es esencial para que su cerebro pueda desarrollarse** en todo su potencial.

A pesar de que los vínculos de apego se siguen construyendo y consolidando a lo largo de toda nuestra vida, **los primeros años son un período especialmente importante para su desarrollo**. Estos vínculos de apego iniciales serán una guía para las relaciones que el niño o niña establezca en el futuro y tendrán importantes implicaciones en los sentimientos de **seguridad, autoestima y capacidad para enfrentarse al mundo**.

Un vínculo de apego seguro (sano o saludable) le entrega al niño o niña un “paraguas protector”, que pueda **ayudar a enfrentar y superar de mejor manera los desafíos** que se le presenten a lo largo de toda su vida.

# Consideraciones

- El apego no es un momento específico sino un **proceso que se va construyendo día a día** en todos los momentos en que el bebé siente y/o expresa algún malestar.
- El apego se desarrolla **desde la guagua hacia su madre, padre o cuidador (no al revés)**. Es el niño/a quien busca protección y el adulto quien debe entregársela.
- El apego no es lo mismo que el primer contacto piel a piel, la lactancia, el juego o la estimulación. Todos estos **son momentos muy importantes y valiosos para la crianza y el vínculo**, pero ninguno de ellos por sí solo garantiza un apego seguro.
- La manera en que los adultos que la cuidan, la puedan acoger, contener y calmar es lo que determina la calidad del apego.

El niño o niña 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.





Durante sus primeros meses el bebé te enviará múltiples señales para avisar que tiene un malestar o necesita algo. El llanto es la señal más habitual que entregará el niño o niña y poco a poco la madre, padre o cuidador irá comprendiendo lo que quiere decir y lo que resulte mejor para responder a lo que necesita.

## ¿Cómo desarrollar el apego?



### Es importante saber



- **Los bebés no manipulan a través del llanto.** Este es el lenguaje que tienen para comunicar lo que necesitan.
- **No se malcria a un bebé por acoger y calmar oportunamente su llanto.** Por el contrario, esto le ayuda a confiar en quienes la rodean y aprender cómo manejar sus emociones.
- **El llanto no es la única señal a través de la cual el bebé expresa malestar.** Estar demasiado quieto, no buscar los brazos de sus padres o cuidadores, no llorar, no jugar también pueden ser signos de malestar.



→ Alrededor de los **6 meses**, la madre, padre o cuidador y el bebé, ya han tenido tiempo para conocerse y si han podido acoger sus necesidades oportuna y efectivamente, ya sabe que puede confiar en el mundo cuando necesite ayuda. Este sentimiento de confianza le va permitiendo al niño o niña avanzar en su desarrollo y poder explorar el mundo que le rodea. **Se construye un “círculo de seguridad”** en donde explora y aprende cuando se siente seguro, se refugia en sus padres o cuidadores cuando se siente asustado, triste o enojado, y puede explorar nuevamente cuando ha sido contenido y acogido por ellos.

→ Hacia los **12-18 meses** y en adelante el bebé ya tendrá **más consolidados sus vínculos de apego**. Cuando se ha construido un apego seguro, este **“círculo de seguridad” le ayudará a desarrollarse adecuadamente en su lenguaje, pensamiento, comportamiento y relaciones sociales**.

## ¿Cómo ayudar a desarrollar un apego seguro?

- A través de todos los momentos en que se va entregando al niño o niña una **contención estable, predecible y efectiva para su malestar**, le ayuda a construir una base segura desde la cual puede conocer con confianza el mundo, con la tranquilidad y seguridad en que la madre, padre o cuidador estará disponible para ayudarlo y acompañarlo cuando lo necesite.
- Como esta relación se construye día a día, son **importantes todos los momentos en que se puede demostrar que puede contar con alguien cuando lo necesita.**
- Para desarrollar un apego seguro se necesita una **relación estable en el tiempo con una figura que entregue protección y seguridad** en momentos de estrés o malestar. Esto significa que los cambios frecuentes de cuidador pueden ser perjudiciales para un niño/a, particularmente en sus primeros años de vida.

# Porteo

Es una forma de crianza en la que se lleva al bebé en los brazos de la madre, padre o cuidador. Aunque portear, cangurear o criar en brazos es a veces considerado como una alternativa poco común, esta es una práctica que tiene cientos de años y trasciende diferentes culturas. Es una **excelente forma de brindar la seguridad y los estímulos que enriquecen el desarrollo del niño/a** ya que todos sus sentidos se activan cuando se le cargan en brazos.



# Beneficios del porteo

- Favorece la lactancia y estrecha el vínculo.
- Lloran menos, ya que se sienten acompañados y contenidos.
- Suelen tener menos cólicos, ya que el contacto físico y el movimiento ayudan a prevenirllos.
- Pueden dormir e incluso mamar cómodamente en el portabebé.
- Tienen mejor desarrollo psicomotor, ya que el constante balanceo estimula el desarrollo de las conexiones neuronales, generando en los niños mejor equilibrio y mejor control postural, debido a que su cuerpo se va adaptando al movimiento del padre, madre o cuidador.

