

APEGO SEGURO: CLAVE PARA EL DESARROLLO INFANTIL

El apego seguro es ese vínculo que logra desarrollar el infante durante sus primeros años de vida y se caracteriza principalmente por el hecho de haber desarrollado confianza en su cuidador, considerando que no va a abandonarlo ni tampoco fallarle, estableciendo una relación acogedora y cálida con su cuidador, dando como resultado que el infante se perciba como una persona digna de ser amada y cuidada, de manera que cuando experimente alguna dificultad busque ayuda en su cuidador. Según Bowlby, este tipo de apego dependerá de la constancia en la que los cuidadores le brinden al infante los cuidados necesarios para fortalecer su seguridad.

Asimismo, para asegurar el desarrollo de un apego saludable entre el cuidador y el infante se postula cubrir las cinco necesidades emocionales esenciales para el ser humano como: impulsar el **afecto seguro**, que incluye brindar seguridad, estabilidad, crianza y aceptación, impulsar el desarrollo de la **autonomía** para un rendimiento en competencia sana y encontrar así el sentido de la identidad; **libertad para expresar las necesidades** y emociones válidas, desenvolvimiento en la **espontaneidad y juego**; por último, establecer **límites realistas y autocontrol**.

Pautas que fortalecen las necesidades emocionales para el apego seguro:

- Transmitir seguridad y protección al infante.
- Fomentar la autonomía del niño.
- Comprender y validar el estado emocional del niño.
- Atender las necesidades implícitas del niño.
- Proporcionar consuelo sin juzgar al menor.
- Prestarle atención cuando el menor lo solicite.
- Brindarle un feedback positivo que contribuya a que siga actuando correctamente.
- Ser coherente con nuestros actos.
- Establecer límites de manera coherente y sensible.
- Emplear asertividad con el menor.
- Ser un ejemplo positivo para el menor.

Recuerda que construir adultos sanos requiere que mantengan una infancia saludable, ejercer la paternidad puede ser agotador, sin embargo, es necesaria para el bienestar familiar y social.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, recuerda que puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto.