

GUÍA “CÓMO ESTABLECER UN BUEN APEGO”

Esta guía se centra en la promoción de un vínculo de apego seguro entre el o la bebé y sus progenitores. En una introducción inicial, se reflexiona en torno a la importancia de este vínculo para el desarrollo infantil. Posteriormente, se describe qué es el vínculo de apego y cómo se forma durante los primeros años de vida. Además, se ofrecen claves fundamentales para promover un vínculo de apego saludable. Finalmente, se ofrecen respuestas a algunas dudas habituales que suelen plantearse en relación con este tema.

Ideas fundamentales

- El vínculo de apego es la relación afectiva, especial y única que se establece entre el bebé y quienes le cuidan.
- El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida. No se crea de forma automática; se va estableciendo poco a poco gracias al afecto que impregna las relaciones cotidianas entre el o la bebé y las personas que le cuidan.
- El vínculo de apego es la base de un desarrollo psicológico saludable e influye en la seguridad emocional y en la forma de relacionarse con los demás.
- Madres y padres tienen la principal responsabilidad a la hora de establecer un vínculo de apego saludable.
- Es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija y que sean sensibles a sus necesidades, atendiéndole adecuadamente.