

Apego seguro en 3 pasos:

por un vínculo inquebrantable con tu hijo



Sé que una de tus preocupaciones como padre es crear un **vínculo emocional, profundo y duradero con tu hijo**; sin embargo, lo que tal vez no sabes, es que el tipo de vínculo que desarrolles con tu hijo será **la base segura para las relaciones y el apego** que él o ella tendrá en su vida adulta.

El concepto del **Apego** es central en la teoría propuesta por **John Bowlby**, un psicólogo británico que destacó la importancia de las **relaciones tempranas en el desarrollo emocional y social**. Generando un impacto significativo en la forma como hoy vemos nuestras relaciones, la educación, salud y bienestar.

En **CreSentia**, estamos convencidos que ayudar a las familias a que promuevan un **apego seguro** en todos sus miembros, es la respuesta para mejorar la convivencia, la gestión emocional y **formar adultos con mayor bienestar**.

Hoy traemos para ti **3 pasos** que te ayudarán a crear en tu hijo un **apego seguro**:

1 **Atiende a sus necesidades con amor y respeto**

La **disponibilidad** es un factor indispensable en la construcción del apego, cuando tu hijo es bebé, sus necesidades están ligadas principalmente **al cuidado físico**; a medida que va creciendo y adquiere más independencia, sus necesidades serán de **guía, compañía y conocer el mundo**.



2 **Brinda confianza y espacio para que tu hijo explore el mundo**

El cuidado excesivo puede limitar la capacidad de **conocer el mundo y confiar en este**, lo que generará temor y no permitirá un desarrollo seguro de tu hijo. Asegura tu **presencia** (no me refiero a inmediatez) y da a tu hijo la oportunidad de conocer el mundo, sabiendo que **papás estarán allí** para cuando te necesite.

3 **Acepta y valida sus emociones**

Las emociones son aquellas señales que nos dan **información para interactuar con el mundo** de una manera **segura y atenta** a nuestras necesidades. Aunque no compartas o entiendas la emoción de tu hijo, será fundamental aceptar la presencia de ellas, usando expresiones que **validen y normalicen** la emoción como: “es normal que te sientas así”, “lo que estás sintiendo es ira”, “¿qué sientes?”, “¿qué necesitas de mi?”.



Estos **tres pasos** te llevarán a construir una **relación más cercana** con tu hijo, sin importar su edad; logrando que tu seas un fuente de **seguridad, amor y apego estable**. Esto te permitirá guiarlos por el camino de la crianza que les permita crear un **apego seguro** en su futuro.