



Apego seguro

Alguna vez has escuchado algo como... *“Te lo dije”, “Te estoy diciendo que tengas cuidado”, “Me encantaría poder tener más tiempo para mí”, “Sin mi hija o hijo no sabría cómo vivir”.*



Estas son frases que muchas mamás y papás han confesado haber usado cuando se trata de sus hijos. A veces, el poder de las palabras genera emociones desagradables en quienes las escuchan. En general, este tipo de frases impactan directamente en el sentir de nuestros hijos, pueden generar un bajo nivel de confianza en ellos mismos o en la confianza que nos tengan para comunicarse con nosotros.

¿Cómo definirías la relación que tienes con tus hijos? ¿Saben comunicar lo que necesitan? ¿Quién resuelve sus necesidades?

Todos los seres humanos requerimos comunicarnos, desde que somos pequeños transmitimos algunas de nuestras necesidades a través del llanto o la risa, es así como logramos comunicar que tenemos calor, hambre o sueño. Iniciamos haciendo conexiones emocionales con quienes nos cuidan, que generalmente son papá y mamá, de quienes aprendemos a relacionarnos y a saber que existe una base segura de protección en la que tengo a esos cuidadores primarios disponibles y dispuestos para mí.

Pero, ¿qué pasa cuando esa conexión no es adecuada?



Respetar las necesidades de nuestros hijos es muy importante, porque siempre van a requerir de un adulto, es ahí donde radica la importancia del tipo de relación que tenemos con ellos, es decir, el vínculo o conexión que generamos y que va más allá de solo estar cerca.



Satisfacer las necesidades de amor, cuidado, protección, etc., es parte del apego seguro que como adultos responsables debemos generar para que cuando nuestros hijos sean mayores tengan relaciones más sanas, mejor independencia emocional, sepan gestionar lo que sienten, identifiquen su propio espacio y enfrenten de manera óptima las situaciones de la vida que se les presenten.

Generar lazos saludables con nuestros hijos es inculcar en ellos que estando juntos nos disfrutamos y que separarse es visto como algo natural. Formar buenas relaciones con ellos es parte de tener un apego que no es ansioso, dependiente e insano, ni que genera problemas, sino que es segura la relación que formamos.



Cómo saber si tengo apego seguro con mi hijo o hija:

- ★ Estás presente y consciente en el momento que estás viviendo a su lado, sin olvidarte de tu esencia como persona.
- ★ Acompañas y guías, honras tu experiencia como adulto e identificas la etapa en la que se encuentran tus hijos sin querer adelantar su desarrollo.
- ★ Sabes poner límites para proteger y transmitir seguridad e independencia.
- ★ Expresas lo que sientes con palabras, a través del contacto o con algún gesto.
- ★ Disfrutas de su compañía y también buscas momentos para ti.

Si respondiste que sí a 3 o más consignas, vas por buen camino en el apego seguro con tus hijos. Si no, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

¿Cómo desarrollar el apego seguro?

- ♥ Deja que poco a poco aprendan a hacer cosas por sí mismos, dales opciones, deja que elijan y permíteles equivocarse sin miedo.
- ♥ Valida lo que sienten. Cuando identifiques que están tristes, enojados, felices, etc., acércate, menciónales el nombre de la emoción y comparte alguna historia donde te hayas sentido igual para que reconozcan que sentir emociones está bien.
- ♥ Observarlos. Nada mejor que ser visto, sé evidente y diles que ves lo que hacen, lo que no hacen y lo que quieren hacer.
- ♥ Protégelos. Haz que sientan que estás ahí para cuando te necesiten de manera óptima.
- ♥ Empodéralos. Demuéstrales que son capaces de hacer diferentes actividades, tareas o juegos, eso les generará confianza en ellos mismos.
- ♥ Celebra sus logros. Festeja cuando terminen alguna actividad por más sencilla que parezca.



Recuerda...

Una de las claves del apego seguro es demostrarles que pueden confiar en nosotros para todo lo que hacen y esto se forma desde la seguridad que les damos para descubrir, crear o explorar.

Este tipo de apego se puede crear con cualquier adulto que esté en contacto con tus hijos, no es exclusivo de los padres, se genera también en la escuela, por eso para nosotros es muy importante enfocarnos en formar niños felices, seguros y preparados para el futuro en un ambiente donde se potencia su autoestima y la manera de gestionar sus emociones de la mano de las familias.

Con nosotros, tus hijos aprenden en un ambiente seguro, de exploración libre y guiada para su óptimo desarrollo. Aprenden a través del juego, por lo que comenzarán a seguir reglas y convivir con otros niños para resolver problemas, expresar lo que sienten, potenciar su curiosidad, desarrollar su creatividad y descubrir juntos en un ambiente seguro, de bienestar, amoroso, divertido y sano como prioridad.



