

CÓMO FOMENTAR UNA VINCULACIÓN SANA CON NUESTRO BEBÉ

Las madres y los padres se preguntan en numerosas ocasiones qué necesitan sus hijos e hijas de las personas que lo cuidan. Para ello, debemos de conocer en primer lugar cuáles son las cuatro necesidades básicas del ser humano:

- **Fisiológicas:** Alimentación, sueño, asistencia médica, etc. Los bebés no son autosuficientes en su primera etapa de vida, por lo que es el adulto el que debe de cubrir tales necesidades. Son éstos los responsables de devolver al niño o a la niña a un estado de calma y tranquilidad.
- **Afectivas o emocionales:** El bebé no es capaz de recuperar el equilibrio emocional cuando experimentan una emoción intensa, por lo que necesita a su figura de cuidado para recuperarlo.
- **Cognitivas:** El ser humano es por naturaleza curioso e investigador, por lo que las niñas y los niños tienen la necesidad de explorar para aprender, conocer y comprender el mundo en el que vivimos.
- **Sociales:** Cuanto mayor sea el entorno social de una persona, mayor será la probabilidad de sobrevivir, por lo que esta necesidad básica está encaminada a la protección.

Estas necesidades mencionadas se reflejan también en las dos necesidades psicológicas básicas de los bebés frente a la vinculación con sus figuras de cuidado, que serían la exploración y el apego.

- **Exploración:** El bebé necesita partir de una base segura para poder ir a explorar el mundo, separándose temporalmente (mientras la exploración dure) de sus figuras vinculares, para así adquirir aquellos conocimientos que de otra forma no obtendría.

- **Apego:** En esa exploración que mencionamos, ocurrirán sucesos y situaciones, o aparecerán emociones, que no serán capaces de gestionar por sí mismos. Por esto, necesitarán que sus figuras de cuidado les recojan y gestionen esa emoción por ellas y ellos, ofreciéndole afecto, cariño, protección, etc.

Pero, ¿en qué consiste exactamente que las niñas y los niños exploren?

Nos referimos a exploración cuando un bebé juega con distintos objetos, los toca y los mueve, cuando se acerca a otros/as niños/as en el parque para jugar, cuando quiere comer solo/a, cuando elige qué ropa quiere ponerse, etc. Para que esta exploración se realice de manera satisfactoria, debe de existir un adulto que esté disponible para ese bebé, para que cuando éste necesite volver a su base segura, pueda realizarlo. Permitir que exploren no significa no hacerse cargo del bebé, sino estar presentes mientras exploran, para cuando necesiten volver, recogerles,

Algunas ideas para desarrollar esta necesidad adecuadamente serían:

- Animarles a investigar
- Motivarles a jugar
- Favorecer la separación
- Dejarles elegir
- Dejarles hacer cosas solas/os
- Apoyar su aprendizaje
- Darles confianza
- Prestarles atención
- Alegrarnos cuando consiguen realizar algo
- Ayudarles cuando realmente lo necesiten

Y entonces, ¿Qué significa que los niños y las niñas tienen una necesidad básica de apego?

Cuando hablamos de apego, nos referimos a la relación que se establece entre la figura vincular y el bebé desde la disponibilidad. Decimos que el adulto

está disponible para el bebé cuando recoge su emoción y se hace cargo de ella, ayudando a gestionarla, a la vez que otorga protección y cariño.

Algunas ideas para favorecer el desarrollo adecuado del apego serían:

- Brindarles consuelo
- Comprenderles
- Aportar protección
- Fomentar el descanso
- Establecer estructuras y rutinas
- Acariciarles
- Hablarles y cantarles
- Curar sus heridas
- Explicarles las cosas
- Conectar con ellas y ellos

Tanto el sistema de exploración, como el sistema de apego, son necesarios para una correcta vinculación emocional del bebé con sus figuras vinculares.