

Apego Seguro vs. Inseguro (Ansioso/Evitativo)

¿Qué es el apego?

El apego es el lazo afectivo que se forma entre tu hijo y tú (u otros cuidadores principales). Este vínculo es la base de su seguridad emocional y de su forma de relacionarse con el mundo.

- Apego seguro: Se da cuando el niño siente que sus necesidades emocionales son atendidas de manera constante y cariñosa. Así, aprende a confiar, explorar y buscar consuelo cuando lo necesita.
- Apego inseguro: Aparece cuando el niño percibe que sus necesidades no siempre son respondidas o lo son de manera impredecible. Puede manifestarse de distintas formas:
    - Ansioso: El niño teme separarse, busca atención constantemente y se muestra muy dependiente.
    - Evitativo: Tiende a alejarse, expresa poco lo que siente y parece no confiar en los adultos.
    - Desorganizado: Tiene reacciones confusas, a veces se acerca y otras se aleja, mostrando inestabilidad emocional.

¿Cómo se nota en casa?

- Apego seguro: Tu hijo explora, juega solo, vuelve a ti cuando necesita consuelo y se calma con tu presencia.
- Apego ansioso: Le cuesta separarse de ti, se muestra inseguro, demanda atención de forma intensa y teme que lo dejes.
- Apego evitativo: Prefiere estar solo, parece independiente en exceso y le cuesta mostrar afecto o pedir ayuda.
- Apego desorganizado: Sus reacciones son impredecibles, puede buscarte y rechazarte al mismo tiempo, o mostrar miedo sin motivo claro.

¿Qué puedes hacer en casa?

- Estar presente: Dedica tiempo de calidad, escucha y responde con cariño a lo que tu hijo necesita, tanto física como emocionalmente.
- Rutinas y límites claros: Los niños necesitan saber qué esperar. Las rutinas y normas, explicadas con amor, les dan seguridad.
- Valida sus emociones: Permite que exprese lo que siente, sin juzgar ni minimizar (“entiendo que estés triste/enfadado”).
- Evita extremos: No caigas en la dureza excesiva ni en la permisividad total. El equilibrio es clave.
- Repara cuando te equivoques: Si pierdes la paciencia o cometes un error, pide perdón y muestra que todos podemos mejorar.

¿Cuándo pedir ayuda?

- Si notas que tu hijo tiene dificultades persistentes para confiar, relacionarse o expresar sus emociones.
- Si hay mucha tensión, distancia o conflictos graves en la relación familiar.
- Si sospechas que ha habido negligencia, abuso o situaciones que han puesto en riesgo su bienestar emocional.

Importante para los padres:

El apego no es “perfecto”, sino suficientemente bueno. Todos cometemos errores, pero lo fundamental es estar disponibles, reparar y mostrar amor de manera constante. Tu presencia y sensibilidad son el mejor regalo para el desarrollo emocional de tu hijo