

# Enamorarse

[ El apego infantil ]



## Objetivos del programa

Ampliar la existencia de una relación atenta y sensible entre padres e hijos mediante las siguientes acciones:

- Fomentar que las madres observen las pistas que les dan sus hijos, sus ritmos, su temperamento, etc.
- Aumentar la disponibilidad emocional de las madres para sus hijos.
- Favorecer que las madres comprendan los comportamientos de sus hijos según su etapa de desarrollo.
- Destacar la naturaleza bidireccional de la relación madre-hijo.

## Objetivos de la sesión

1. Definir el significado de apego y la importancia de ese sentimiento en la vida de las madres.
2. Entender cómo se forma el apego y la dinámica del apego y la separación.
3. Adquirir las habilidades para responder adecuadamente a los comportamientos de apego y separación del bebé.

## Conceptos

1. El apego es un proceso de desarrollo básico que empieza en la infancia.
2. La calidad de las relaciones tempranas de apego, en especial entre la madre y el bebé, conforman la base de las relaciones futuras con otros adultos y con los pares.
3. La respuesta materna a las pistas y necesidades del bebé modela la calidad de la relación de apego.

**Participantes** Madres solamente

## Preparación

En el salón de Legacy para las madres, coloque las sillas en un círculo. Debe haber suficientes sillas para las madres que asistirán y para la especialista en intervención. La silla de la especialista en intervención debe ser la más cercana a la pizarra blanca/rotafolio y la distancia con las otras sillas debe ser un poquito mayor que la que hay entre el resto de las sillas del círculo. La especialista en intervención puede optar por usar las sillas de piso cuando lo desee.

### Prepare el rotafolio



Rotafolio

#### **Crianza con apego**

##### **El apego brinda**

- sensaciones de seguridad, estabilidad y confianza;
- un patrón o guía durante momentos inciertos.

##### **El apego se convierte en**

- emociones y objetivos compartidos;
- una sensación de pertenencia;
- una noción de lo correcto y lo incorrecto.

##### **El apego conduce a**

- menos ansiedad
- autoestima
- independencia
- conciencia

Adaptado de Butterfield, P.M., Dolezal, S. & Knox, R. M. (1994). **Love is layers of sharing. A curriculum written for Partners in Parenting Education.** Denver, CO: How to Read Your Baby.

### Material para repartir



**Prepare** y distribuya a las madres el material para repartir titulado:

- “Crianza con apego”

## Saludo

### Preguntas y comentarios

La especialista en intervención pregunta si alguien tiene:

- a. alguna pregunta o inquietud que quiera comentar;
- b. un anuncio que quiera hacer;
- c. alguna pregunta o comentario sobre la sesión de la semana pasada.

### Definición del apego

La especialista en intervención dice: “Hoy vamos a hablar sobre el apego, un proceso dinámico y de crecimiento. El apego es otra manera de referirnos a un compromiso y conexión emocionales profundos con otra persona. Es más que una amistad. Es amor. Queremos estar cerca físicamente de esa persona. Nos sentimos solos cuando no estamos con esa persona, o al menos nos pone felices verla incluso después de una separación breve. Cuando esa persona está contenta, sentimos confianza y plenitud. Cuando está triste, nos angustiamos. Estamos dispuestos a modificar nuestra vida por el bienestar de esa persona”.

La especialista en intervención dice: “Piensen en las personas por las que sienten apego. ¿Qué sienten?”. **Dé tiempo a las madres para responder.**

“Hablemos de sus bebés. ¿Se preocupan si no lo tienen a la vista o cuando no están en casa? ¿Están más contentas cuando están con su bebé? ¿Se ponen más contentas cuando llegan a casa y ven a su bebé? ¿Se sienten protectoras con su bebé? ¿Se preocupan por las necesidades de su bebé o piensan en ellas? Si están estresadas, ¿las reconforta estar cerca de su bebé? ¿Les da su bebé un sentido de pertenencia o de que están conectados? ¿Se sienten más valoradas porque son mamás?”. **Aliente a que respondan.**

“Ahora pensemos en el apego con adultos. Piensen en su pareja, en sus padres o en un amigo. ¿Se sienten más contentas, menos preocupadas cuando están con esa persona? Cuando están lejos de esa persona, ¿sienten ansias de verla o de hablar con ella? ¿Quieren que las ayude cuando tienen problemas o están preocupadas? ¿El amor que le tienen las hace sentir más valoradas? ¿Les da un sentido de pertenencia o de que están conectados? ¿Las reconforta estar cerca de esa persona? ¿El amor que le tienen las hace sentir más valoradas? ¿En qué se diferencia el apego con su bebé del apego con una persona adulta?”. **Dé tiempo para hablar del tema.**

#### **Indicaciones para la especialista en intervención:**

- “¿Se sienten más protectoras con su bebé?”.
- “¿Sienten que su bebé depende más de ustedes que el adulto?”.
- “¿Quieren que el adulto las entienda y satisfaga sus necesidades?”.
- “¿Tienen menos necesidad de que su bebé las entienda y satisfaga sus necesidades?”.

La especialista en intervención resume con lo siguiente: “El apego con su bebé es distinto del apego con un adulto. Su bebé tiene más necesidades que un adulto. Por lo tanto, se sienten más protectoras con su bebé que con un adulto. Por lo tanto, esperan menos de su bebé en cuanto a comprensión y satisfacción de las necesidades de ustedes. Más bien sienten que ustedes tienen que satisfacer las necesidades del bebé”.

## *El apego del bebé*

La especialista en intervención pregunta: “¿Piensan que su bebé siente apego por ustedes? ¿Cómo se lo demuestra? Las maneras en que un bebé demuestra apego son similares y, a la vez, diferentes de las de un adulto. Pero los principios generales son los mismos; es decir que su bebé querrá estar cerca de ustedes, necesitará que lo reconforten y deseará estar involucrado social y emocionalmente con ustedes”. Dé tiempo para hablar del tema.

### **Indicaciones para la especialista en intervención:**

- “¿Su bebé prefiere que usted lo tenga en brazos y lo abrace?”.
- “¿Su bebé quiere estar con usted cuando está molesto? ¿Deja de llorar cuando usted lo toma en brazos?”.
- “¿Suele dejar de llorar cuando usted entra en la habitación?”.
- “¿El bebé está empezando a mostrarse inseguro con adultos que no conoce?”.
- “¿Le parece que el bebé disfruta de jugar solo siempre y cuando pueda verla o escucharla?”.
- “¿El bebé le mete los dedos en los ojos, la boca, las orejas, los anteojos, los aros, etc.?”.
- “¿El bebé trata de imitarla?”.
- “Cuando habla con otra persona, ¿el bebé empieza a gimotear?”.
- “¿Está empezando el bebé a mirarla para verificar y averiguar si algo o alguien es seguro?”.
- “¿El bebé quiere estar con usted constantemente?”.

## *El significado del apego para el desarrollo de los bebés*

La especialista en intervención dice: “El apego del bebé por ustedes es un proceso básico del desarrollo. La forma en que el bebé demuestra su apego por ustedes cambiará y se desarrollará durante los próximos años. Pero la relación de apego con ustedes será una fuerza poderosa y duradera en la vida del niño. ¿Sienten ese sentimiento de apego?”. **Dé tiempo para responder.**

“Sus hijos dependerán de ustedes para sentirse seguros y protegidos. El hecho de que el bebé confíe en que mamá lo protegerá es lo que le permite explorar el mundo con menos miedo. Su relación será un modelo para el bebé de lo que puede esperar de los demás. Su bebé copiará los sentimientos y actitudes de ustedes hacia el resto del mundo”.

## ¿Qué hacen las mamás para ayudar a los bebés a sentirse seguros con su apego?

La especialista en intervención pregunta: “¿Cómo piensan que ayudan a sus bebés a sentirse seguros con el apego que tienen por ustedes?” **Aliente a que respondan.**

### **Indicaciones para la especialista en intervención:**

- “¿Les parece que ayudan al bebé a sentirse seguro si leen sus pistas o señales y responden en consecuencia?”
- “¿Les parece que ayudan al bebé a sentirse seguro cuando lo tranquilizan y lo reconfortan?”
- “¿Les parece que ayudan al bebé a sentirse seguro cuando lo toman en sus brazos y lo abrazan?”
- “¿Les parece que ayudan al bebé a sentirse seguro cuando ríen, cantan, juegan y conversan juntos?”
- “¿Les parece que ayudan al bebé a sentirse seguro cuando hacen planes por anticipado para ayudar a evitar que el bebé se sienta agotado, que tenga miedo o que sienta frustración?”

## La naturaleza cambiante del apego

La especialista en intervención dice: “A medida que sus hijos crezcan, cambiarán la forma en que les demuestran el apego. Por lo general, entre los 6 y los 12 meses de edad, muchos bebés, aunque no todos, tendrán 2 problemas importantes: el recelo hacia los desconocidos y la ansiedad de separación. Esos dos problemas aparecen a partir de los ingredientes básicos del apego; es decir, los bebés prefieren y escogen a una persona por encima de las demás y quieren estar con esa persona, estar cerca físicamente”.

“Aunque no todos los bebés lo demuestran, el recelo hacia los desconocidos expresa los sentimientos del bebé de que prefiere estar con mamá y confía en mamá, pero no está seguro de si debe confiar en el desconocido. Si bien es posible que en el pasado el bebé estuviera dispuesto a que cualquiera lo cargara, tal vez ahora —o pronto— se angustie si un desconocido lo toma en brazos. Si bien es posible que antes el bebé le sonriera rápidamente a todos, tal vez ahora —o pronto— no lo haga”.

“¿Notaron si su bebé actúa así?”. **Anime a las madres a dar ejemplos.**

“¿Alguna de ustedes notó si el bebé muestra ansiedad de separación? Eso significa que el bebé se angustia cuando ustedes no están a la vista, cuando salen de la habitación o salen de la casa”.

**Pida al grupo que dé ejemplos.**

“Esta es la edad, o lo será pronto, a la que los bebés se dan cuenta de que ustedes salieron pero todavía no saben consolarse a sí mismos sabiendo que ustedes regresarán. El proceso completo suele tomar meses y su intensidad puede variar, y es necesario que ustedes tengan muchísima paciencia”.

“¿Recuerdan cuando hablamos de la importancia de desarrollar el hábito de leerles a sus bebés y de que eso sería importante para que a sus bebés les fuera bien en la escuela? Bien, ahora vamos a hablar de otro hábito que favorecerá la salud, la felicidad y las amistades futuras de sus bebés. Acostúmbrense a avisarle al bebé cuando se van y a decirle cuándo volverán. Aunque posiblemente el bebé no comprenda del todo lo que le dicen en este momento, con el tiempo entenderá el mensaje y le resultará reconfortante”.

“No se sorprendan si observan los siguientes comportamientos al salir de una habitación y dejar al bebé: ninguna respuesta, un poquito de miedo, verdadero enojo y angustia y, por fin, el bebé se dice a sí mismo: ‘Voy a dejar que se vaya tranquila porque sé que va a volver’. A medida que sus bebés estén más inmersos en el problema de la ansiedad de separación, en las sesiones que vienen vamos a comentar más estrategias que podrán usar para ayudarles”.

## Cierre

“No se puede subestimar la importancia de un apego sano y positivo. Una y otra vez los profesionales han hecho la misma observación. Cuando una mamá y un bebé muestran una relación de confianza y protección, en especial cuando el bebé aprende y confía en la capacidad habitual de mamá de leer las pistas del bebé, responder a ellas y ser una presencia constante en su vida, las posibilidades de que el bebé tenga en el futuro relaciones positivas con otras personas aumentan notablemente. ¿Alguien tiene comentarios o preguntas sobre lo que hablamos del apego?”. **Dé tiempo para responder.**

“El título de la sesión de la semana próxima es ‘Cómo juego con mi mamá’. Vamos a hablar sobre cómo pueden jugar juegos de imitación y de intercambiar turnos con sus bebés. Recuerden que en esta sesión estarán con sus bebés”.

**La especialista en intervención ayuda a las madres a hacer la transición al Club FUN (siglas en inglés de Red de unidad familiar).**

## Referencias

1. Butterfield, P.M., Dolezal, S., & Knox, R. M. (1995). **Love is layers of sharing. A curriculum written for Partners in Parenting Education.** Denver, CO: How to Read Your Baby.