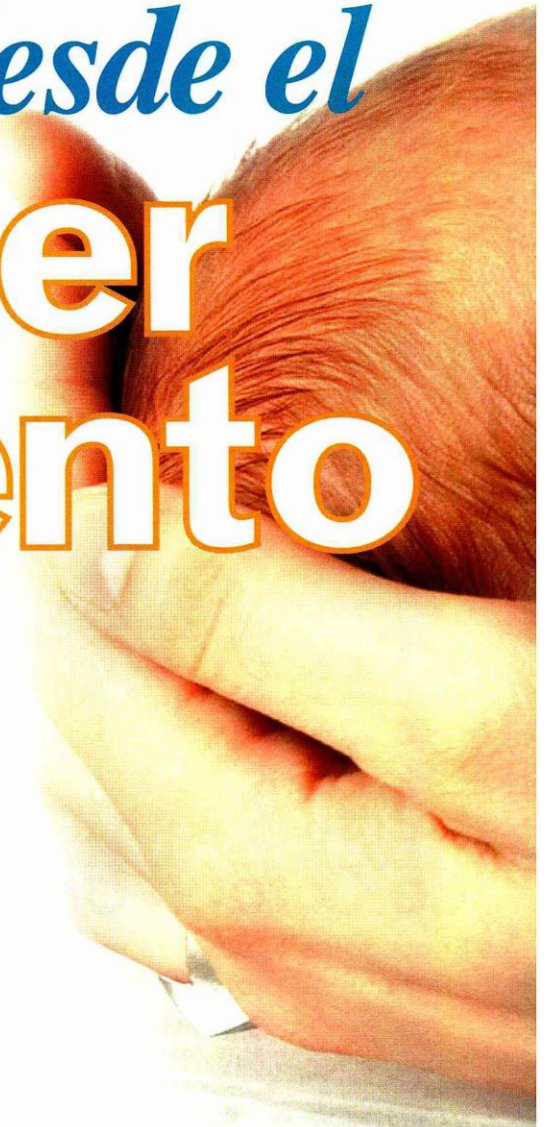
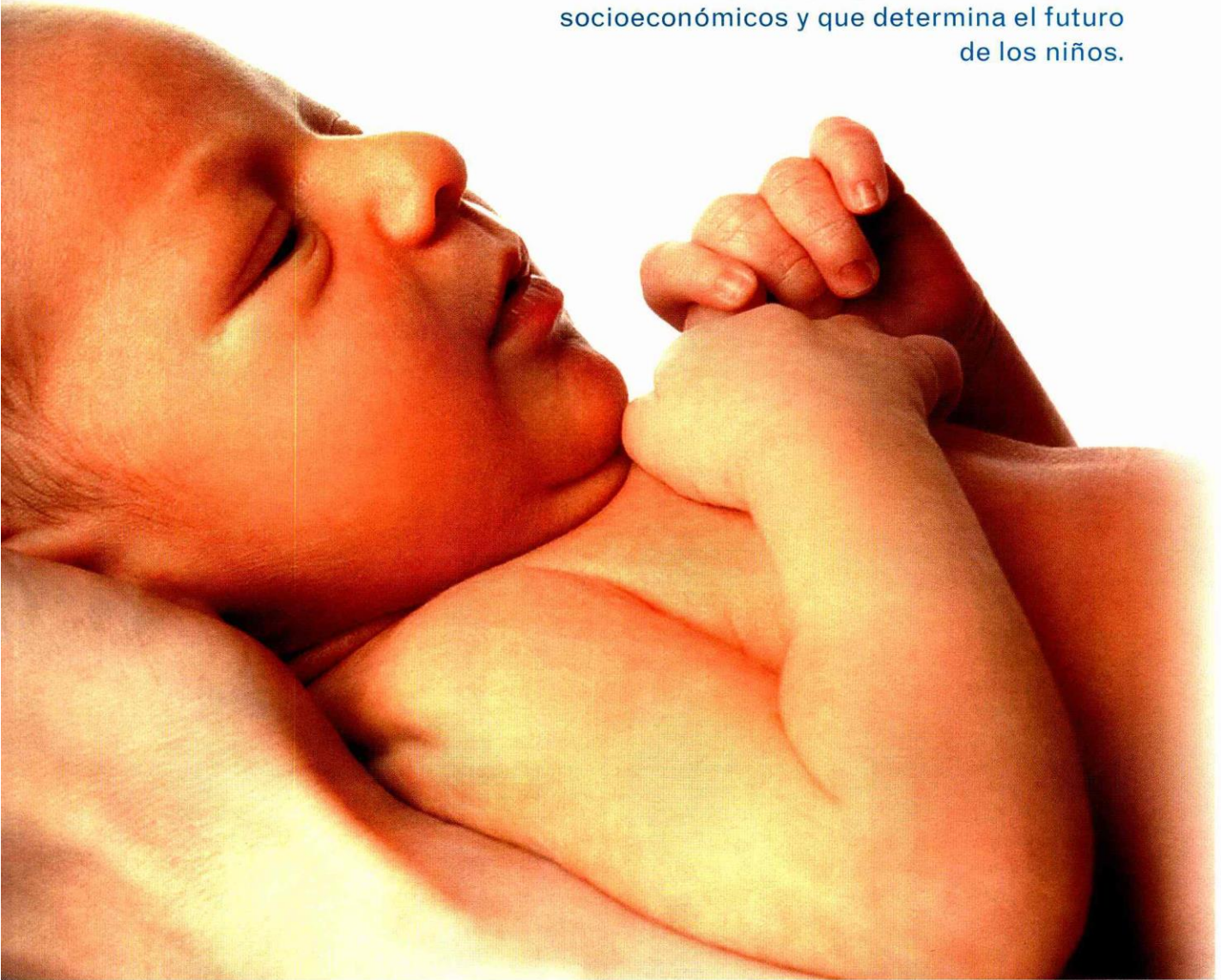


Las ventajas del
apego temprano

Más cerca desde el
primer
momento



Gran parte de los conflictos de la adolescencia, como conductas de riesgo y uso de alcohol y drogas, tienen su génesis en un deficiente vínculo temprano. En otras palabras, en la mala calidad de la relación entre padres e hijos desde el primer minuto de vida, y en el contacto más bien lejano entre los 0 y 3 años. Un problema del que nadie está ajeno, porque atraviesa niveles socioeconómicos y que determina el futuro de los niños.





Estudios recientes y otros realizados hace décadas han demostrado que los tres primeros años de vida son fundamentales para un desarrollo biológico y psicológico sano. Y así como puede ser un periodo de grandes oportunidades para crecer, en muchos casos se convierte en un espacio en el que se generan problemas y desadaptación. La Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo ha estudiado el impacto de la relación maternal temprana en la salud mental. Al ver el riesgo de este fenómeno y la inexistencia de ayuda para detectar y resolver los problemas de apego entre los padres y sus hijos, desarrolló la Unidad de Intervención Temprana, UIT, con un consultorio clínico para bebés, donde se intervienen tempranamente los problemas en la relación con los padres.

“Sin vínculo, no hay crecimiento”

La salud física y mental de los niños depende del vínculo con sus padres y es por eso que muchos trastornos de conducta en la adolescencia se explican por problemas en el vínculo temprano. Como asegura Felipe Lecannelier, Director de la Unidad de Apego & Salud Mental y Unidad de Intervención Temprana de la Universidad del Desarrollo, UIT, el vínculo es el espacio natural y humano de crecimiento del niño. “Sin vínculo no hay crecimiento, no hay desarrollo, no hay salud mental y no hay una adaptación adecuada”, afirma. Para un niño de entre 0 y 3 años, explica, “la búsqueda de estabilidad en la relación con sus seres significativos y la seguridad afectiva y psicológica que ellos pueden proveer, se convierten en tareas vitales. Cuando los bebés pierden el control sobre estos dos aspectos -estabilidad y seguridad- pueden mostrar conductas que los especialistas han denominado ‘síntomas’ o modos de adaptación frente a la adversidad”.

Según el psicólogo, los más comunes los evidencian los niños de 1 ó 2 años que se pegan en la cabeza y los pequeños ‘semi-abandonados’ por padres que trabajan todo el día, y que buscan sistemas de delegación de la crianza especialmente en nanas o familiares cercanos.

¿Qué pasa con el vínculo?

Durante el primer año de vida, los problemas más frecuentes de los niños que no han logrado establecer un buen vínculo con sus padres son los trastornos del sueño; niños a los que les cuesta mucho quedarse dormidos o que se despiertan al rato y se desvelan. También los trastornos de la alimentación. "Por lo general, se trata de bebés que no quieren comer o que comen muy poco. Son niños pequeños, que suben escasamente de peso y talla. Eso está claramente identificado como un trastorno del vínculo", señala el experto.

Los más pequeños, en tanto, evidencian los problemas de relación y contacto cercano con sus padres a través del

llanto y la irritabilidad. Pero sin duda, los comportamientos más reveladores y que llaman profundamente la atención de los especialistas son, como afirma el psicólogo, "los niños que muestran conductas extremas. Me ha tocado ver que se pegan contra la pared, que hacen pataletas graves y que se generan mucho daño a sí mismos o a otros. Como profesional uno se conmueve con los niños que están todo el tiempo asustados. Hace poco un niño de 8 meses estuvo casi una hora apartado de su mamá en la consulta, muy evadido, jugando solo y la miró todo el tiempo con miedo. Ese niño, no me cabe duda, vive en un ambiente de terror".



El problema de las madres

Aunque Felipe Lecannelier advierte que en la clasificación siempre hay riesgo de error, generalmente las madres con problemas para establecer apego con sus hijos son las madres ansiosas, lejanas y desorganizadas.

■ **Las madres ansiosas.** Son las que siempre están 'hiper' preocupadas de sus hijos, al punto que esa es la causa del problema. Por ejemplo, si el niño está durmiendo y se mueve, la mamá se acerca y lo toma, y al hacerlo lo despierta, generándole estrés.

■ **Las mamás lejanas.** A ellas les cuesta relacionarse con los hijos. Sus niños siempre están solos, cuidados por otras personas y poco a poco se acostumbran a esa falta de compañía del padre y la madre, y los vuelve niños sobre adaptados.

■ **Las madres desorganizadas.** Generan susto en sus hijos. Los retan, les gritan desde que son recién nacidos, les pegan y reaccionan de manera sobredimensionada. Esto hace que expresen conductas como pegarse y balancearse sin sentido sobre una silla, por ejemplo.

Volver a encontrarse

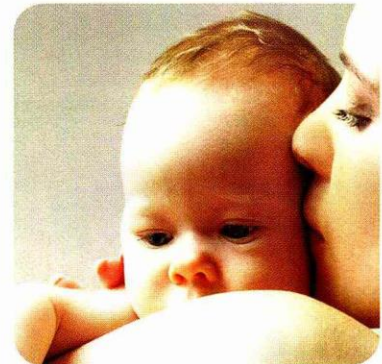
Para resolver los problemas de vínculo entre padres e hijos, es fundamental desarrollar la capacidad de mirar al interior de los niños y ponerse en su lugar.

Según el especialista, la calidad del apego se mide en los momentos de estrés del niño. Pero al contrario de lo que se cree, apego no significa llevarse bien con los hijos ni divertirlos. "Tiene que ver con la capacidad de contenerlos. Los niños que tienen un buen vínculo saben que pueden confiar en su mamá, que pueden llorar con ella y anticipan que les va a calmar la pena o la rabia que sienten", explica.

Pero esta capacidad, que para algunos padres es innata, otros deben aprenderla. Como indica el psicólogo, "el objetivo de la UIT es fomentar relaciones de apego sanas y seguras. Se busca prevenir, detectar y tratar los problemas en la relación padre e hijo, y la evidencia ha demostrado que esto no solo es efectivo, sino que también es una terapia breve, específica, económica y fácil de implementar".

Niños en problemas

Los trastornos del vínculo -que se traducen en problemas de sueño, alimentación y autoagresiones- son producto de madres desorganizadas, que maltratan directamente a los niños, pegándoles o gritándoles, o que no están pendientes de satisfacer sus necesidades. "Siempre que los pediatras descartan causas físicas ante este tipo de problemas, estamos ante la presencia de problemas del vínculo", sostiene el psicólogo Felipe Lecannelier.



Padres e hijos más cerca

Tener un mejor apego con los hijos no solo implica pasar más tiempo con ellos. Requiere, sobre todo, dedicarles tiempo de calidad. Además, es muy significativo:

- ▲ **Saber escucharlos.** Aunque aún no desarrollen el lenguaje hablado, es posible entender qué nos quieren decir, prestando atención a sus gestos. Si ya pueden hablar, basta con escuchar sus palabras y dar atención al sentido que le dan a ellas.
- ▲ **Tener empatía.** Puede parecer un consejo básico, pero no necesariamente lo es. Ponerse en el lugar de los hijos permite sentir como ellos y a través de esa experiencia satisfacer sus necesidades.
- ▲ **Ser un buen modelo.** Si queremos desarrollar vínculos de apego saludables y seguros, debemos ser padres coherentes y motivar climas armónicos. Si nos desesperamos ante un problema, los niños harán lo mismo ante una dificultad.

