

Tips y consejos

Un apego seguro

Cómo fomentar un apego seguro



Tiempo

Los primeros años son muy importantes para construir un apego seguro, donde tu hijo/a se sienta protegido. Esto se relaciona directamente con sentimientos que irá desarrollando como; seguridad y autoestima.



Fomentarlo

Como la relación se construye día a día, puedes hacerlo a través de cada momento que pasas con él/ella, con hábitos y rutinas, donde aprenderá cuáles son tus reacciones a cualquier situación en la que te necesite o no.



¿Sabías que?

El apego es un vínculo que se genera entre los padres y sus hijos, donde no solo importa el cariño que le das, sino también influye la contención que siente y cómo cubres sus necesidades.



Dedicación

Por lo mencionado anteriormente, entendemos que después del trabajo deben llegar agotados/as, pero es fundamental dedicar el tiempo necesario a tu hijo/s, ya que en base a eso, se definirá la relación que tendrán a futuro y cómo influirá cuando sea adulto.



Recuerda

El apego no es un momento, sino un proceso que se construye día a día. Los niños/as no manipulan a través del llanto, muchas veces es su manera de comunicar algún malestar, sentimiento o lo que necesitan.

¡No olviden quedarse en casa y lavarse las manos!

Por: Constanza Angulo y Camila Fuentes