

Manual para el fortalecimiento del apego



Por:
Myrna Martin,
MN, RCC, RCST®

Manual

Para Fortalecer el Apego

El apego es la conexión profunda y duradera establecida entre un niño y sus padres (o quien lo cuida la mayoría del tiempo). Este lazo es la base de la relación de un niño consigo mismo. Es construido en común por dos seres humanos específicos en una relación mutua continua. Se le podría llamar el ciclo del alma o el ciclo del amor. Este patrón de apego inicia en el útero. Si este ambiente es amoroso, seguro, y enriquecedor en todos los niveles, entonces se empieza a crear una base sólida de un apego seguro. Este patrón se refuerza posteriormente cuando el proceso de parto es óptimo. Después del parto, el bebe siente una necesidad, luego se siente incómodo, obtiene una respuesta y después una gratificación de esa necesidad. Este patrón se repite continuamente hasta que el bebe aprende a confiar, se siente seguro y sabe que quien lo cuida va a responder consistentemente de forma amorosa. A través de estas experiencias el bebe es capaz de desarrollar la habilidad de tolerar la demora en las gratificaciones y empieza a inhibir impulsos al alcanzar la edad de lactante mayor (de 1 a 2 años de edad) y preescolar (de 2 a 6 años de edad). La confianza básica y el amor en la relación con el adulto se incorpora plenamente y se sientan las bases para la vida del niño.

El apego es muy importante porque esta relación ayuda al bebe /niño a desarrollar la habilidad de regular sus emociones, aprender estrategias para enfrentar el estrés y forma el patrón para estar en relaciones para el resto de su vida. El apego afecta dramáticamente la habilidad del infante de aprender y prestar atención. También es vitalmente importante para la salud física del niño/a, ya que el apego juega un papel importante en regular el corazón, y el sistema neuroendócrino e inmunológico. Desde el primer trimestre del embarazo hasta los 8 meses, el cerebro del niño opera principalmente en ondas delta y theta, que es el estado cerebral en el cual se registran los patrones más profundas. Es como si el bebe estuviera “bajando” directamente a los centros emocionales de su cerebro todo lo que le esta sucediendo y todo lo que ve y escucha a su alrededor. Estas experiencias forman su apreciación de el/ella mismo y de la vida. (Nota: este folleto usará el masculino para ser más breves y evitar decir el/ella; niño/niña, etc.)

¿Cuándo inicia la relación de apego entre el bebé y su familia?

La nueva bebe concebida dentro de su madre es inseparable de la experiencia de su madre, y de hecho, experimenta todo la que la madre experimenta. Así que lo que la madre experimenta durante el embarazo esta pasando de forma automática al bebe, ya le esta enseñando preguntas como: “¿Merezco ser amado? ¿Estoy seguro? ¿Mi mamá será capaz de protegerme? ¿Mi mamá estará allí para satisfacer mis necesidades?” Cómo se desarrollan el cuerpo, el sistema nervioso y la mente del bebe durante el embarazo esta directamente relacionado con lo que la madre esta experimentado en su vida. Bruce Lipton, un biólogo celular, dice que esto es verdad incluso antes de la concepción (Lipton, 2001). Lipton dice que la experiencia de la madre mientras su cuerpo prepara los óvulos en los dos meses previos a la concepción tiene una influencia en cuáles genes se expresarán en el óvulo y que consecuentemente serán la mitad de los genes que se unirán a los genes del espermatozoide durante la concepción. Esto también aplica para los genes que se expresan durante el desarrollo del esperma del padre.

Mientras el bebe se desarrolla en el útero esta construyendo su cuerpo en respuesta a sus experiencias. Esta construyendo un cuerpo preparado para las condiciones del ambiente exterior que esta percibiendo a través de su madre. El esta aprendiendo la forma en que su madre enfrenta el estrés. ¿Ella prende un cigarro o toma una copa? ¿Ella descansa, y ajusta su ritmo y carga de trabajo? El bebe en el útero esta aprendiendo los hábitos alimenticios y de sueño de la madre, sus ritmos y patrones de movimiento, qué tipo de música le gusta a ella... esta aprendiendo todo sobre ella. El esta conociendo a quien la va a cuidar cuando nazca y qué puede esperar después del parto. A los 6 o 7 meses de embarazo, cuando el bebe esta despierto responde con movimientos musculares precisos al tono de voz de su madre. Ellos están danzando uno con otro constantemente.

Si la madre del bebé esta viviendo una vida estresada, a causa de la depresión, violencia, exceso de trabajo u otras causas, entonces

los altos niveles de hormonas del estrés en la madre causan que el bebé desarrolle un cuerpo preparado para enfrentar altos niveles de estrés. Los músculos, células y mecanismos para escapar y pelear se desarrollarán muy bien. Esto significa que la reserva de sangre, nervios y número de células en los órganos internos del bebé será menor en comparación con un bebé de una madre que experimente un estado de menor estrés. El bebé probablemente será más susceptible a padecimientos como enfermedades del corazón, diabetes, y enfermedades del sistema inmune en etapas posteriores de su vida (Nathanielsz, 1999). Cuando el bebé nace, ya tiene una percepción del mundo como algo hostil o seguro debido totalmente a como la madre sintió o experimentó su mundo prenatal, estando en un trabajo estresante, peleando con el padre de la bebe, enfrentando problemas de dinero, guerra u otras situaciones. Después del parto esta percepción se continúa desarrollando o bien es reorganizada dependiendo de la experiencia del bebé.



Al año de edad, el bebé tendrá bien establecida esta percepción básica de confianza o miedo. Si la confianza en sus padres aún no se ha establecido el seguirá desarrollando estrategias para protegerse de un dolor futuro. A los 18 meses, su apreciación esencial sobre el mundo, el mismo, y las estrategias para estar en el mundo, quedan grabadas en su cerebro emocional, y van a regular su comportamiento emocional durante toda su vida. Esto no significa que el cambio no sea posible después de este periodo, pero es más difícil y requiere un trabajo cuidadoso por parte de los padres y el niño, ya que ahora hay que reorganizar una forma de estar bien establecida.

Estrategias para la relación de apego después del nacimiento

Inmediatamente después del parto

El proceso de nacimiento del bebe, su peso, madurez y condiciones, determina que tan preparado estará para la siguiente etapa de apego a su madre. Si el recién nacido esta en una condición excelente, fuerte y maduro, él será capaz de orientarse hacia sonidos, objetos visuales, el tacto y coordinará sus ojos claramente. Estará presente y receptivo al contacto y se apegará a su madre en los 20 minutos posteriores al parto, si lo dejan reposar tranquilamente sobre el vientre desnudo de su mamá. El se arrastrará, usando la fuerza de sus piernas y balanceando su cabeza, subiendo del vientre de su mamá hasta los senos. El puede distinguir específicamente quién es su mamá de otras mujeres a través de la identificación de su voz, fotos, la leche materna y los olores. El también puede reconocer la voz de su papá, si él estuvo presente y habló con él cuando estaba en el útero.

Si el bebe es prematuro, recibió medicamentos o experimentó un parto difícil y prolongando, o cualquier otra dificultad durante el embarazo o el parto, no estará tan preparado para el apego y el contacto. Probablemente este desorientado, no tendrá la capacidad de responder consistentemente a estímulos visuales, sonidos o el tacto. Esto alterará su ciclo natural de apego y su movimiento hacia su madre y hacia el pecho de su madre en busca de leche. En estas situaciones, ayuda mucho al bebe, que la mamá lo sostenga en su pecho piel con piel tanto como sea posible. Aquí, el siente el calor de su mamá, huele su piel, escucha el latido de su corazón y su voz. Esto ayudará al bebe a regular su ritmo cardiaco, temperatura, respiración, su sentido de seguridad y orientación en este nuevo lugar fuera del útero. Es como recordarle que aún esta con su mamá, a quien ya conoce y que puede contar con ella para estar allí y satisfacer sus necesidades aún y cuando hayan ocurrido situaciones difíciles. Este simple acto de mantener al bebe piel con piel, ayudará al proceso de apego necesario para ambas en esta etapa temprana.

Del parto a los tres meses de edad: Reconociendo que soy bienvenido

Para entender de forma vivencial como funciona realmente el proceso de apego, tenemos que entender un poco como el cerebro y el sistema nervioso se desarrollan en los primeros 18 meses de vida, y que tipo de acciones ayudan al funcionamiento óptimo y el desarrollo de la parte emocional o lado derecho del cerebro. Esta información viene del trabajo de Schore y Siegel (ver bibliografía). El cerebro y el sistema nervioso del bebe se desarrollan en relación con la madre y el padre y otras personas cercanas que lo cuidan. El cerebro en desarrollo es extremadamente sensible al estrés.

Desde el nacimiento hasta los tres meses la amígdala, el sistema límbico primitivo, toma información del exterior y del interior del cuerpo del bebe de una forma rudimentaria y crea una respuesta. El bebe necesita contacto físico con su mamá para ayudarlo a regular sus emociones y su cuerpo ya que este sistema es aún muy primitivo. Si él recibe este contacto físico de su madre de una forma cariñosa, su cerebro crea de forma óptima numerosas conexiones en los centros cerebrales emocionales superiores. El empieza a ser capaz de regularse a si mismo un poco más. El bebé esta tomando información básicamente del olfato, sonidos y contacto, y algunas veces a través de la boca, como una forma de percibir su mundo. Los bebes succionan fuerte para ver y escuchar mejor. La visión se vuelve mucho más importante entre las 6 y 8 semanas. Así que cuando al bebé le están dando el pecho o el biberón en los brazos de su madre donde puede ver la cara, ojos y boca de su madre y puede sentir el calor, la piel y el olor de su mamá, allí el bebe esta aprendiendo que esta seguro y se merece ser amado y que su mamá responderá por él. Esto es la esencia de su autoestima.

El bebé también esta aprendiendo a manejar más estímulos y a ser capaz de interactuar recíprocamente y a jugar de forma placentera. **La mamá debe ser capaz de reconocer cuando el bebé necesita parar y descansar, y respetar el espacio del bebé. Cuando el bebé se voltea la madre tiene que esperar hasta que el bebé regrese, indicando que quiere jugar otra vez o sino el bebé se**

agitará y se sentirá desesperado. Si esto pasa repetidamente o la mamá no interactúa con él con frecuencia, él aprenderá a retirarse y estar sólo.

El otro aspecto importante de estos primeros tres meses es que cuando el bebé está desesperado por sus sensaciones internas, por ejemplo, porque tiene hambre, está mojado, tiene frío, él depende de quienes lo cuidan para entender su comunicación sobre su estado y responder rápida y efectivamente a su bienestar y satisfacerle sus necesidades. En cuanto más suceda esto, más el bebé se podrá relajar y sentir seguro y feliz, y más recibirá el mensaje de su cuerpo que quienes lo cuidan responderán y lo ayudarán a moverse de una sensación incómoda a una cómoda. El está aprendiendo que la vida aquí es buena y agradable. Todo esto está sucediendo a un nivel pre-verbal, subconsciente, en esta parte del cerebro que regula las emociones.

Por supuesto, para que la mamá esté totalmente presente, relajada y que pueda sentarse con su bebé, cantándole, hablándole, viéndolo, tocándolo de la mejor forma posible, **ella necesita mucho apoyo. Nadie espera tener que cuidar de un recién nacido sola. El apoyo y la ayuda para la mamá son absolutamente vitales.**



Al final del tercer mes, si este periodo ha transcurrido bien, la mamá y el bebé están formando una conexión segura. El bebe esta fácilmente en su cuerpo, duerme, come y digiere más fácilmente y puede comunicar mensajes a su mamá. La mamá esta mejorando la lectura de estos mensajes y es capaz de responder apropiadamente a éstos.

De los tres a los nueve meses: Reconociendo que esta persona esta aquí para mí.

Ahora el bebé esta orientado aún más a la cara de su mamá en especial pero también esta interesado en otros miembros de la familia u otras personas que lo cuidan regularmente. El esta aprendiendo como leer las caras con precisión, qué significan emocionalmente las diferentes expresiones faciales. Esta aprendiendo si la expresión facial y el tono de voz de mamá concuerda con lo que mamá esta haciendo. Si experimenta esta congruencia en la gente alrededor de él, él aprende a hacer esto para sí mismo. Si la comunicación es incongruente él aprende que no puede contar con esta persona.

De los seis a los siete meses el bebé se vuelve mucho más seguro de que solamente quiere personas que conoce bien alrededor de él. El mostrará miedo y ansiedad con personas que no conoce muy bien. El estará comunicativo en situaciones usuales pero estará tímido cuando ocurran situaciones nuevas o amenazantes o cuando personas no familiares se acerquen a él. Esta es una parte natural y normal de su aprendizaje de que mamá, papá y otras personas cercanas que lo cuidan son su base de seguridad en la vida.

Ya que los centros superiores de su cerebro emocional empiezan lentamente a tomar control de la amigdalita primitiva, su habilidad para enfocar su atención en algo se incrementa. Este es el momento en el cual las conexiones cerebrales para enfocar y dirigir la atención se están estableciendo. Este es un desarrollo vital para el futuro aprendizaje cognitivo.

Si las necesidades del bebé han sido satisfechas adecuadamente, ahora él puede tener confianza en que puede ser amado, y que se merece recibir cuidados, atención y protección. El va bien en su camino para ser un niño con un apego seguro.

Nueve a dieciocho meses: reconociendo que esta persona estará conmigo, y que yo creo en ellos, y ellos creen en mí

Alrededor de los nueve meses la corteza orbital prefrontal derecha empieza a crecer rápidamente. Si el proceso de apego va avanzando, el bebé va desarrollando más y más conexiones neuronales en esta área del cerebro derecho en respuesta a las enriquecedoras experiencias amorosas. La corteza prefrontal orbital derecha es el centro social del cerebro más sofisticado. Se especializa en entender las intenciones sociales de otras personas por medio de la lectura de los gestos y expresiones faciales así como del tono de voz. Este centro estimula al resto del cerebro a reportar sobre lo que está sucediendo en el ambiente social y permite al bebé regular mejor sus emociones y su atención. El bebé está recibiendo un flujo constante de evaluaciones emocionales inconscientes positivas y negativas de eventos sociales y está respondiendo a éstos. Este mecanismo de percepción está organizado de una forma saludable si el bebé ha sido amado, protegido y si sus necesidades han sido satisfechas la mayoría de las veces. Generalmente, sus respuestas serán apropiadas a las situaciones externas.

Si los padres del niño son congruentes, ellos se acercarán o se alejarán del contacto profundo o sintonía con el bebé, y cuando ellos no reconozcan una señal importante del bebé, ellos se darán cuenta rápidamente y entonces corregirán la situación, de forma que puedan recuperar la sintonía con el niño. Esto también enseña al bebé/nieto como hacerlo. El bebé está aprendiendo a regular de forma flexible su estado emocional a través de relaciones con otros y consigo mismo. Su comportamiento está siendo guiado por el lado derecho inconsciente del cerebro.

El sistema del lado derecho del cerebro modela fundamentalmente la organización del nuevo aprendizaje y la capacidad de adaptarse a un medio ambiente cambiante. El cerebro derecho juega un papel superior en la regulación de funciones fisiológicas fundamentales, del sistema inmune, del sistema de control motor y del sistema cardiovascular. Después de los 18 meses el lado izquierdo del cerebro empieza a crecer rápidamente y las habilidades cognitivas

del pre-escolar empiezan a desarrollarse rápidamente. Sin embargo, el lado derecho del cerebro domina hasta los 3 años.

Si el niño ha vivido en relaciones en las que esta temeroso y sus necesidades básicas de cuidado, amor y atención no han sido atendidas la mayoría del tiempo, su cerebro se habrá desarrollado de tal forma que no será capaz de regular sus estados emocionales muy bien o no podrá enfrentar el estrés adecuadamente. Estará viviendo en un estrés neuroquímico que no le permitirá saber cuando esta seguro y cuando no lo está. Aún eventos minúsculos son percibidos como algo de vida o muerte.

¿Qué pueden hacer los padres y personas que lo cuidan regularmente para ayudar al desarrollo de un apego seguro en sus relaciones con el bebe?

Si alguno de los padres tiene problemas no resueltos de su propia infancia, es importante reconciliarse con esos asuntos. Es más importante reconciliarse con lo que les pasó cuando eran niños que como fue la infancia de los padres y como fueron criados. Los padres que están tranquilos con su propia infancia criarán hijos que florecerán.

La siguiente cosa que los padres pueden hacer es revisar su vida y hacer lo posible por reducir el estrés antes, durante el embarazo y en el primer año posterior al embarazo. Cada familia y cada mujer es particular en cuanto a lo que es estresante para ellos. En general, lo que crea un ambiente que favorece el crecimiento para un pequeño es una experiencia relajada y con espacio para cada miembro de la familia. Cada mamá y papá necesitan mucho apoyo cuando ellos tienen un bebe. El dicho “es tarea de todo el pueblo criar a un niño” es una frase muy cierta, pero muchas familias están aisladas, solas o carecen de apoyo en sus vidas durante ese periodo tan importante.

Este es un momento para buscar relacionarse con otras personas, conectarse con otras familias con niños pequeños y con los apoyos disponibles en la comunidad. Tratar “de hacerlo solo” es demasiado para una nueva madre o un nuevo padre. Si

cualquiera de los padres padece depresión, ansiedad o esta teniendo problemas para ajustarse a este GRAN GRAN cambio en su vida es realmente importante buscar ayuda. Llamar a su partera, trabajadora comunitaria, enfermera de salud pública u otra organización comunitaria es un buen inicio. Ahora sabemos que si la mamá esta padeciendo depresión postparto y/o ansiedad, esto puede afectar su relación de apego con el bebé. Muchas, muchas madres sufren depresión y no buscan ayuda. Pero esta problemática se esta divulgando y cada vez más mujeres obtienen el apoyo que necesitan y se merecen cuando están lidiando por adaptarse durante el año del post-parto.

Las preguntas esenciales que las mamás se pueden hacer son:

- 1. ¿Puedo dormir cuando el bebe duerme?**
- 2. ¿Tengo oportunidad de salir?**
- 3. ¿Estoy comiendo y si es así, qué estoy comiendo?**
- 4. ¿Tengo pensamientos de temor o repetitivos?**



Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a la mamá a decidir si ella necesita más apoyo del que esta obteniendo de acuerdo a sus experiencias. Es siempre mejor hablar con alguien de confianza sobre lo que esta sucediendo, que callarse. Las parejas y amigos necesitan saber que es muy importante no tomar la angustia de la madre a la ligera y que no sugieran solamente cosas como “échale ganas” o “es algo pasajero”.

Consejos para la paternidad que facilitan un apego seguro

Los siguientes principios para una paternidad saludable y por ende para desarrollar un apego seguro entre el bebé y los padres y otras personas quienes cuidan al bebe, fueron adaptados del trabajo del Dr. Ray Castellino con familias en el proyecto “Construyendo y mejorando la conexión y el apego” (BEBA, Building and Enhancing Bonding and Attachment) y posteriormente desarrollados en el proyecto “Fortaleciendo las Familias” en Nelson, BC por Myrna Martin.

1. Desacelerar nuestro ritmo de vida

El mundo moderno en el que vivimos se mueve muy rápido para la mayoría de la gente, y en particular se mueve muy rápido para los bebés y los niños. El sistema nervioso de un niño toma más tiempo en procesar eventos y responder a éstos que el sistema nervioso de un adulto. El bebé se abruma fácilmente y se sobre estimula cuando los eventos ocurren de forma muy rápida. La única forma que tiene el bebe de enfrentar esto es retirarse o experimentar ansiedad. **El bebé necesita que los padres disminuyan su ritmo y que usen el ritmo de sus propios cuerpos para ayudar al bebé a restablecer la conexión. La única forma de que el bebe disminuya su ritmo es que los padres disminuyan el suyo.** Los padres pueden ayudar a sus bebes a conectarse con sus cuerpos de una forma agradable resguardándolos de sentimientos agobiantes y protegiéndolos de eventos atemorizantes.

Los padres también tienen el derecho de tomar una pausa y disminuir su ritmo de vida

Esto facilita que los padres piensen más claramente sobre como manejar una situación y conectarse con ellos mismo. Esto es exactamente lo que los bebés y los preescolares necesitan que sus padres hagan, de forma que ellos pueden aprender a calmarse y regularse a ellos mismos.

¿Cuándo debe un padre o una persona que cuida un niño tomar una pausa?

- Cuando hay duda sobre la seguridad
- Cuando ellos se sienten agobiados
- Cuando la comunicación necesita clarificarse o esta trastornándose ya sea con el bebe o con otros adultos.

Si el adulto esta acelerado, ansioso y sintiéndose abrumado, es importante decir al bebé o al niño lo que le está pasando y expresarle que necesita **reconciliarse consigo mismo**. Disminuya el ritmo, reoriente el camino, para que pueda reconectarse consigo mismo y con el bebé.

También es bueno comunicarle al bebé si usted esta preocupado por otras cosas que no tienen nada que ver con él. Usted puede regresar a casa, después de ir de compras, preocupado por algo que un amigo le dijo, y es importante que lo comunique al bebé, diciendo algo como “Estoy preocupada por algo que pasó cuando fui a visitar a María... pero no tiene nada que ver contigo, pero probablemente tu sentirás mi preocupación. O “tu papá y yo estamos preocupados y enojados entre nosotros, pero no tiene nada que ver contigo, pero tu probablemente sentirás nuestra preocupación”.

Los bebés necesitan saber lo que pasará antes de que suceda.

Los bebés entienden más de lo que podemos imaginar. Ellos son seres conscientes y alertas que están aprendiendo quienes son ellos a partir de los otros que los rodean. Parte de disminuir el ritmo es avisarles a los recién nacidos lo que va a suceder para darles una oportunidad de ajustarse a eso. La mayoría de las veces el bebé no tiene ninguna opción sobre lo que va a pasar, pero ellos necesitan saber que una transición se dará próximamente. Aún y cuando el bebé no entienda las palabras de una forma racional, ella entenderá que algo sucederá y que ella ha sido incluida en el plan. Por ejemplo, si la bebé esta recostada, y la mamá va a venir a levantarla y a cambiar su pañal; la mamá debe avisarle antes de levantarla que eso va a pasar. Entonces la mamá puede dar un poco de espacio al bebé para que responda. Recuerde que el

sistema nervioso del bebé procesa más lentamente, así que habrá una pequeña brecha de tiempo en la respuesta. Un ejemplo es cuando un adulto quiere levantar a un bebé. El adulto le diría al bebe “Estoy acercándome y te voy a levantar”. Y luego hay que observar la respuesta del bebé. El se volteará hacia usted, lo alcanzará con sus manos o le dará otra señal indicando que quiere que lo levante. Después de esta breve pausa, muévase para levantar al bebe. Si el bebe llora o indica que no quiere ser levantado, entonces el adulto necesita reconocer esos sentimientos y decidir si es realmente necesario levantar al niño en ese momento. Puede sonar como: “no quieres que te levante, te gusta lo que estas haciendo ahora, lo siento pero mamá necesita llevarte a la tienda, así que en unos minutos te voy a levantar.”

El lenguaje de la respuesta del bebé: ¿Cómo dicen Si o No los bebés?

Antes de que los bebé y niños puedan expresar lo que quieren y sus necesidades a través del lenguaje, ellos usan los movimientos del cuerpo, gestos y estados del cuerpo para comunicar lo que quieren y lo que les está sucediendo. Abajo hay una lista de las formas en las cuales los bebés se comunican a través de su cuerpo

Decir NO! o “ necesito una pausa” o “no me gusta”

1. Hacer expresiones faciales de desconfianza, miedo o enojo
2. Tener una cara inexpresiva o mirada perdida
3. Fruncir la nariz y levantar el labio superior
4. Hacer sonidos de succión en aumento cuando el bebe no esta amamantando
5. Intentar alejarse o darse vuelta
6. Moverse o temblar repentinamente cuando no hay sonidos fuertes
7. Tratar de protegerse a si mismo cubriendo el cuerpo con sus manos, o levantando un brazo entre el adulto y él. Como

adultos pensamos que estos son movimientos aleatorios pero es la forma del bebe de expresar un “no” con su cuerpo

8. Voltear la cabeza o simplemente cerrar los ojos para evitar contacto
9. Poner rígido el cuerpo, o empujando y arqueándolo lejos del adulto
10. Vocalizar de una forma que pareciera decir “no”
11. Mostrar una reacción de estrés como hipo, acción de vómito (arqueo) bostezar y estornudar.
12. Hacer caras de rechazo (puchero) y lloriqueo
13. Apretar los puños y encorvar los dedos de los pies como “puños” tensos
14. Agitarse o llorar sin razón aparente
15. Una vez que el bebé se desplaza, escapar gateando o caminando o tratar de hacerlo

Decir “SI” o “me gusta esto”

1. Alcanzar o mover su cuerpo hacia el del adulto
2. Relajarse su cuerpo y moldearlo al cuerpo del adulto
3. Mostrar entusiasmo y placer
4. Rostro brillante
5. Hacer contacto visual directo
6. Sonreír o hacer otras expresiones faciales invitantes
7. Estar silenciosamente alerta y atento

O el bebe puede estar diciendo “te necesito”

1. Llorar por una razón que usted puede dilucidar... hambre, frío, soledad, esta mojado
2. Llevar los brazos hacia arriba, tratando de alcanzar el adulto
3. Mirar directamente al adulto
4. Hacer más sonidos, aumentando el volumen
5. Apoyarse o gatear o caminar hacia el adulto

Reconociendo las respuestas o necesidades del bebé

Aún y cuando el bebe no puede decidir sobre lo que va a pasar (por ejemplo, cambiar el pañal), es muy importante que el adulto reconozca la respuesta del bebe al decirle que es tiempo de cambiar el pañal. Si el bebe esta indicando un “no” tratando de voltearse con su cuerpo o volteando su cabeza o con agitación, el adulto necesita decir: “ah, ya veo que no quieres que te cambie el pañal... quieres jugar todavía” u otra respuesta similar. Luego, hay que darle tiempo al bebé para que se adapte, diciendo: “mami necesita cambiar tu pañal húmedo ahora... vamos a jugar mientras lo hacemos”

Si el bebé realmente tiene otra opción, es crucial reconocer y respetar su decisión basada en la respuesta que el bebe ha hecho. Si el adulto hace una pregunta al bebé, por ejemplo, ¿quieres que te levante y que te acaricie ahora? y el bebe voltea su cuerpo y sus ojos, el adulto puede responder: “ah, ya veo que no estas listo para que te levante, vamos a esperar un rato”. El adulto puede esperar hasta que el bebé indique que quiere ir hacia el adulto.

También es importante que el adulto le diga al bebé cuando van a dejar de ponerle atención y darle un momento al bebé para que se adapte. Usualmente, si el adulto mueve su atención rápidamente hacia otro adulto, niño o situación sin avisarle al bebe con anticipación, el bebé se pondrá ansioso debido a lo repentino del movimiento.

Tomar el tiempo necesario, reconocer sus sentimientos y los del bebé, ayuda al bebé a validar su experiencia y a integrarla. Esto ayuda al bebe a sentirse seguro, aún en tiempos de desasosiego.

2. Contacto visual

A las 6 semanas los ojos humanos son las ventanas del alma. Es a través del contacto visual que podemos entender de forma más directa y podemos conectarnos con otras personas. Un bebé está neurológicamente marcado para buscar contacto visual con sus padres, a menos que haya experimentado un trauma que cause que mire a otro lado o evite el contacto visual por miedo. El contacto visual profundo entre la madre y el bebé mientras le da el pecho, ayuda a construir la relación de apego y favorece la relajación, el sueño y la digestión.



Cuando un bebé llega a la familia, generalmente el foco de los adultos se dirige hacia el bebé y permanece en el bebé durante su crecimiento. Los papás o adultos en la casa generalmente están tan enfocados en el bebé/niño que ellos olvidan mantener buen contacto visual entre ellos. Entonces, pueden fácilmente mal interpretarse o perder conexión profunda entre ellos. Ayuda al bebé y a sus relaciones de apego en desarrollo, el que los adultos en casa mantengan contacto visual con los otros con frecuencia. El organismo del bebé se relajará cuando los adultos alrededor de él se conecten de esta forma. El experimentará un círculo de apoyo fuerte alrededor de él.

3. Contacto físico

El contacto físico y el contacto piel a piel es esencial para la vida humana. En los primeros días de vida fuera del útero el cuerpo de la madre esta regulando el cuerpo del bebé, tanto fisiológicamente como emocionalmente. No hay nada mejor para un bebé ansioso que el contacto piel a piel, descansar sobre el pecho de mamá, ser mecido o amamantado.

En la medida que el bebé crece, la proximidad y el contacto físico cercano son esenciales cuando la madre esta haciendo contacto con el bebé/lactante, porque la comunicación necesita ser somática (orientada al cuerpo) así como verbal. El bebé esta respondiendo desde el lado derecho del cerebro, el cual es inconsciente y somático, y recibe mejor las señales a través de contacto amoroso, sensible y sereno o a través del contacto firme y amoroso cuando es apropiado. Los papás manifiestan a sus hijos su pertenencia, comunican su amor y regulan el comportamiento de sus hijos a través del contacto físico. La percepción absoluta corporal de pertenecer a otro viene a través del contacto físico.



4. Movimiento

Mecer, vibrar, rebotar suavemente, balancear, ser cargado mientras el adulto camina, es parte del lenguaje corporal de un apego seguro, especialmente en conjunto con la alimentación, el contacto visual y el contacto físico. El movimiento con frecuencia no se toma en cuenta como un facilitador del apego. Sin embargo, el movimiento se ha asociado siempre con sentirse amado y cuidado. Aunque el movimiento es un estímulo sutil, estimular el sistema laberíntico (la parte del oído medio asociada con el movimiento y la posición en el espacio) es esencial. Obtener estos beneficios implica que los padres sostengan al bebé cerca de su cuerpo. Poner al bebé en un rebozo u otras formas de poner al bebé cerca del cuerpo de la madre son útiles. Los aparatos como columpios para bebés y otros artefactos que tienen movimiento no mejoran el apego. Algunas veces los columpios para bebés son útiles porque ayudan a los padres a hacer una pausa cuando realmente lo necesitan.

5. Examinando y respetando los ciclos de actividad y reposo

Todos los bebés y niños tienen un ciclo natural en el cual ellos estarán activos y después en reposo, activos y en reposo. El ambiente puede interferir o facilitar sus ciclos naturales. A veces esto puede iniciar desde que se induce el trabajo de parto o se aumenta su intensidad con oxitocina. El bebé puede tener una experiencia muy fuerte de haber experimentando un trabajo de parto muy acelerado, abrupto e intenso, al igual que la mamá tuvo esa experiencia. Esto puede tener el efecto de que el niño tenga respuestas rítmicas confusas con su madre y que le tome más tiempo relajarse. A veces la mamá está tan ocupada, que ella casi nunca reposa durante el día. A veces, especialmente si hay otros niños pequeños en casa, todo se mueve muy rápido y existen muchos ritmos diferentes a los que el bebé se tiene que ajustar.

Es importante que los padres brinden al bebé periodos de actividad y periodos de quietud. Los padres necesitan identificar cuando un niño esta cansado o agitado y propiciar que el niño repose. Esto ayuda al niño a sentir su propio ritmo natural y a regular sus emociones. Las familias que participan en juegos activos y después comparten un tiempo de quietud, fortalecen su apego porque ellos están compartiendo sus ritmos naturales en una danza colectiva. El que los padres tengan periodos de descanso durante el día es una de las claves más importantes para tener un apego efectivo. Sin esto, es imposible para un adulto estar presente con su hijo. Un ejemplo es establecer como rutina de grupo una pausa cuando llegan a casa después de haber estado fuera todo el día, en el cual todos reposan en el sofá o el piso por algunos minutos antes de que mamá empieza a hacer cena y los niños empiezan a hacer más actividades.

6. Reconociendo cuando los bebés y niños están relacionados con su historia

Es inevitable que a veces ocurran eventos difíciles. Los bebés nacen prematuramente, se enferman y necesitan hospitalización y cirugías, los padres pelean y se separan, o se deprimen, o tienen ansiedad y otros factores estresantes que afectan la vida del pequeño. Puede ser, por ejemplo, que un niño al que le pincharon el talón muchas veces para sacarle muestras de sangre en la unidad de cuidados intensivos, odiará que alguien le toque los pies y luchará como un tigre si alguien trata de tocarlos o trata de ponerle cierto tipo de calcetines o zapatos. Si los padres pueden identificar lo que esta pasando basado en la historia del bebe y ser empáticos con eso, entonces se creará un espacio para el que el niño resuelva esa condición con apoyo. Los padres pueden nombrarlo para el bebe y aceptar sus sentimientos. Esto ayudará al niño a trabajar los sentimientos y a hacer más cooperativo cuando lo visten. Un padre empático puede decir primero: “se que no te gusta que te toquen los pies, mami sabe que te lastimaron los pies cuando eras un bebito”.

Aunque el bebé todavía necesite usar calcetines, existe una forma para llegar a una manera creativa -tanto para la mamá como para el niño- en la cual el niño se ponga los calcetines de buen modo. Entonces, existirá una buena probabilidad de que el niño cure su trauma y se fortalezca la relación de apego. Otro ejemplo puede ser un pre-escolar que ha sido hospitalizado por una cirugía básica. Cuando llega a casa, esta muy enojado y retraído. Esta mostrando a sus padres que no le gusta que la dejen y la lastimen.

Reconociendo que los padres y los niños y preescolares necesitan más apoyo

1. El bebé/preescolar no responde con comodidad y alivio ante los esfuerzos de los padres de calmarlo y consolarlo
2. Los padres se vuelven ansiosos, enojados, inseguros y empiezan a perder confianza en sus capacidades como padres (¿Qué estoy haciendo mal? Es algo que se siente con frecuencia)
3. Los padres se retraen o se vuelven punitivos e intrusivos
4. El bebe/niño responde al elevado estrés y ansiedad, se vuelve más ansioso, miedoso e insensible y llora más y más o se vuelve muy retraído o empieza a actuar agresivamente de forma persistente

Resumen

Un apego seguro provee la base para una vida alegre y plena consigo mismo y en relación con otros. Nunca es tarde para trabajar en sanar los patrones originales de apego entre los padres e hijos si es que estos no fueron óptimos. Los principios presentados en este manual ayudarán a establecer un apego seguro o a desarrollar un apego seguro una vez que un patrón problemático se ha establecido. Uno de los beneficios de usar estos principios en las familias es que generalmente los padres y otros miembros de la familia notan que sus relaciones entre ellos mejoran y prosperan.

Bibliografía

Castellino, R. (2003). Material no publicado. 1105 North Ontare, Santa Barbara, CA 93105. www.castellinotraining.com

Lipton, B. (2002). Nature, Nurture and the Power of Love: The Biology of Conscious Parenting. Video from Spirit 2000 Inc. www.brucelipton.com

Nathanielsz, P. (1999). Life in the Womb: The Origin of Health and Disease. Promethean Press. Ithaca, New York.

Grubin, D. (2001). The Secret Life of the Brain. PBS Home Video:

Siegel, D. & Hartzell, M. (2003). Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self Understanding Can Help You Raise Children who Thrive. Penguin Putnam.

www.truamapages.com – Este sitio web contiene artículos de Allan Schore que han contribuido a este manual, así como otros artículos interesantes sobre el apego y la resolución temprana de traumas.



Sobre Myrna Martin

Myrna tiene 35 años de experiencia trabajando terapéuticamente como enfermera, terapeuta familiar y craneosacral. Fue directora de los servicios de salud en el área mental durante muchos años en el sistema de salud pública en Nelson, British Columbia, Canadá. Su práctica privada se ha enfocado en resolución temprana de traumas con bebés y niños y sus familias así como con adultos. Myrna ha estudiado extensivamente con el Dr. William Emerson y el Dr. Ray Castellino y ha sido certificada por ambos para facilitar talleres de proceso con adultos. Ella dirige un entrenamiento profesional en Terapia de apego prenatal y del nacimiento en Canadá y Estados Unidos de América, y actualmente esta preparándose para ofrecer un programa de maestría a través del Instituto Kutenai de Terapias Integrales. Ella también esta certificada como practicante y maestra de Psicoterapias Integrales del Cuerpo (Integrated Body Psychotherapy-IBP). Su educación como terapeuta craneosacral sigue el modelo de los fluidos biodinámicos.

Myrna trabaja con parejas embarazadas y familias en el Programa de Fortalecimiento del Apego en Nelson, BC, Canadá. Ella facilita seminarios, entrenamiento y talleres de proceso para profesionales y padres a nivel internacional. Los datos de contacto de Myrna son myrna@myrnamartin.net o 250-352-1655. También pueden obtener más información sobre fechas y ubicación de seminarios y entrenamientos en su sitio web: www.myrnamartin.net