

EL APEGO SEGURO ES LA BASE DEL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL Y BLINDA A LOS NIÑOS DE RIESGOS FUTUROS

El cuidado sensible y el apego seguro son un escudo protector contra los riesgos que corren los niños, las niñas y los adolescentes, como por ejemplo, el consumo de sustancias psicoactivas, el embarazo adolescente, la depresión, la delincuencia, entre otras situaciones que pueden poner en riesgo su vida y adecuado desarrollo.

#ApegoEsLaFórmulaPara...

- Está comprobado que en una familia donde prevalece el amor, el diálogo, el respeto y el apego seguro, no hay lugar para que los niños y las niñas sean víctimas de violencia sexual. [En 2018 se realizaron 22.788 exámenes médico legales por presunto delito sexual. El 40% de estos casos se dieron en el núcleo familiar.](#)
- Está comprobado que el apego seguro brinda seguridad emocional y confianza en los niños y niñas, lo que a su vez previene situaciones como el embarazo adolescente. [Según cifras de la ENDS 2015, el 17.4% de las mujeres entre 15 y 19 años están o han estado embarazadas.](#)
- Está comprobado que cuando los niños y las niñas han tenido vínculos afectivos sanos en las diferentes etapas de su vida, desarrollan altos niveles de autoregulación, lo que contribuye a prevenir situaciones como el consumo de sustancias psicoactivas. [En Colombia, en el año 2017 más de 6.000 niños y adolescentes ingresaron al programa de restitución de derechos del ICBF por esta situación.](#)
- Está comprobado que el apego seguro promueve la salud mental y reduce las conductas antisociales de los adolescentes. [Entre el 15 de marzo de 2007 y el 30 de noviembre de 2017, el Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes \(SRPA\) atendió en Colombia un total de 241.144 jóvenes.](#)
- *“Cuando tenía 15 años fui adoptado junto a mi hermano y hermana, ambos menores que yo, por un hombre a quien llamamos “papá” y a quien le debemos que hoy en día vivamos en un hogar lleno de amor, confianza y optimismo... Personalmente, a mi padre, entre otras cosas, le debo que me haya permitido conocer el baile y con este la ‘salsa’ y que con su afecto me motivara a conocer mis talentos, a trabajar por mis sueños, a crecer y creen en mí. Sin él en mi vida mi historia sería diferente... Cuando nunca lo imaginé, hoy puedo decir que ha sido bailando como he podido salir del país, visitar otros lugares y ganar trofeos individuales y colectivos. Este es el testimonio de Juan Camilo De Zubiría, un joven a quien su familia abandonó junto a sus hermanos cuando era niño y que por medio del programa de ‘Referentes Afectivos’ de la Fundación Apego, encontró el amor y el cariño de un hombre que los ama como hijos propios.*
- *“En Colombia hay 4.334 niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de adoptabilidad, con características y necesidades especiales. De ellos, 2.034 tienen alguna discapacidad, 1.204 pertenecen a grupos de hermanos y 1.096 tienen más de 10 años. Cada uno de estos niños tiene una familia que necesita ser apoyada en capacidades parentales para poder criar a sus hijos con amor. Estos son los menores de edad y jóvenes con los que trabajamos y lo hacemos buscando para ellos un apego seguro, es decir, que puedan gozar de un vínculo afectivo duradero que normalmente se da con la madre, el padre o un cuidador. Este vínculo debe basarse en el amor, el cuidado y la empatía, entre otras”, afirma Martha Eugenia Segura, directora de la Fundación Apego, una organización que en el país busca promover y fortalecer vínculos afectivos seguros para niños, niñas, adolescentes y jóvenes.*

Diferentes estudios e investigaciones han demostrado que cuando las personas han tenido vínculos afectivos sanos en las diferentes etapas de su vida, desarrollan habilidades sociales como la empatía, y adecuados niveles de seguridad y autorregulación emocional, lo que a su vez les permite tener la capacidad de **no** ser vulnerables frente a diferentes situaciones que pueden poner en riesgo su desarrollo físico y psicológico.

“Por más de 10 años hemos trabajado en nuestros diferentes programas con familias vulnerables, con niños y niñas que han perdido el cuidado parental, con adolescentes que nunca han sido adoptados y con mujeres que han sido madres muy jóvenes. Durante este tiempo hemos corroborado y estamos convencidos de que cuando un niño tiene un apego seguro, cuando tiene un referente afectivo a su lado que le brinda cariño, lo guía, lo apoya y protege incondicionalmente, logra que él se sienta seguro, motivado, mantenga siempre una actitud positiva, sea capaz de regular sus emociones y de relacionarse empáticamente con los demás”, señala Martha Eugenia Segura, directora de la Fundación Apego.

Y es que es clave que los adultos consoliden relaciones protectoras y de cuidado con aquellas personas que están en proceso de formación desde sus primeras etapas de vida. Este cuidado debe caracterizarse por ser afectuoso, constante y mediado por el respeto, transmitiendo seguridad ante cualquier situación que atente o ponga en riesgo su integridad. Lo que le damos a los niños y niñas, es lo que recibimos de ellos en su juventud y adultez.

¿Qué son vínculos afectivos?

Los vínculos afectivos se entienden como aquellas conexiones emocionales que existen entre las personas, basadas en el cariño, el respeto y la empatía y que van más allá de los lazos de parentesco. Por lo tanto, cuando los niños, las niñas y los adolescentes cuentan con vínculos afectivos sanos, fortalecen la capacidad de establecer relaciones seguras en su vida adulta pues les permite potenciar su autoestima además de tener seguridad y confianza en los demás.

Fuente: Entornos Protectores-Vinculación Afectiva. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

A manera de ejemplo, Martha Segura explica que es factible que un adolescente esté expuesto a encontrar amistades poco asertivas, que quizás lo lleven a querer explorar, conocer y probar el alcohol, las drogas y a realizar acciones que pongan en riesgo su bienestar. *“En nuestra experiencia hemos encontrado que cuando los jóvenes tienen o han tenido desde niños un apego seguro se blindan de muchas cosas, entre ellas, de la drogadicción, de llegar a infringir la ley, entre otras situaciones que vayan en contra vía de su salud y cuidado. Cuando se tiene ese vínculo afectivo cerca, el joven piensa, reflexiona, tiene confianza en sus padres o cuidadores y es consciente de qué cosas pueden causarle daño. Incluso, hemos visto también cómo el tener vínculos afectivos ha ayudado a aquellos niños y niñas que han pasado por traumas o situaciones complejas, a que puedan superar estas situaciones debido a que se sienten valorados, respetados y amados”.*

“Los adultos deberían saber que lo que necesita un niño es amor, es tener a alguien al lado que lo cuide, que le brinde abrigo, que lo apoye, que lo anime cuando las cosas no salen bien. Yo tengo compañeros que salieron de la misma fundación que yo (instituciones de protección) y no están en las mejores condiciones porque no corrieron con la suerte de tener al lado una familia que los apoyara, yo sí la tuve y me siento privilegiado. Tengo el sueño de viajar y vivir en Canadá porque creo en mis capacidades”, asegura Robinson Alejandro Amador, de 24 años quien participó del programa ‘Referentes Afectivos’ de la Fundación Apego.

Los estudios sostienen que establecer un vínculo seguro durante la primera infancia de un niño o de una niña influirá de manera determinante en su capacidad para establecer relaciones sanas a lo largo de su vida, además de contribuir a su desarrollo socio-emocional y sentar las bases para futuros comportamientos y relaciones interpersonales.

“Es importante que las personas pensemos y tengamos claro que todos necesitamos del apego, desde que nacemos somos vulnerables y requerimos relaciones sanas, empáticas, necesitamos que otra persona nos quiera, que le importemos y que nos valore”, enfatiza la directora de la Fundación Apego.

La familia, cuna de vínculos afectivos

La ‘Familia’ es el pilar fundamental para el crecimiento y el desarrollo de los niños, las niñas y los adolescentes; además, es el primer entorno protector para ellos, y es allí donde se les debe brindar amor y cuidado. No en vano, es considerada constitucionalmente como la institución básica de la sociedad.

Diversos estudios aseguran que los primeros años de vida son fundamentales para los niños y las niñas, porque es durante este tiempo que se construyen los vínculos afectivos entre ellos y sus principales cuidadores, que en la mayoría de los casos resultan ser mamá o papá. De esta manera, es determinante que al interior de los hogares se promueva una cultura de apego porque es en el seno de la familia en el que se les provee seguridad emocional, protección, apoyo, autoestima, confianza y autonomía.

El dato

La Fundación Apego, a través de su programa ‘Familia Activa’, ha fortalecido el proyecto de vida familiar de 1.200 familias en Bucaramanga (Santander), Sabanalarga y Barranquilla (Atlántico) ayudándolas a identificar sus rutinas y desafíos de cuidado y guiándolas para que construyan y apliquen la ruta del cuidado familiar y comunitario.

De hecho, a partir de la interacción que tienen con sus cuidadores, los niños y las niñas van construyendo su identidad. Es clave que los adultos sean un modelo positivo y de confianza para ellos.

“Es importante que analicemos qué tanto valoramos a las familias en el país”, reflexiona Martha Eugenia Segura. *“Desde la Fundación Apego hemos querido trabajar con los niños, pero entendiendo que ellos viven con una familia y por esa razón necesitamos trabajar más en las competencias parentales. Es imperativo que las familias colombianas tengan más apoyo, que puedan contar con todo tipo de servicios, con centros especializados, en los que se les brinden orientación y herramientas que les facilite el relacionamiento con sus hijos”.*

Ahora bien, ¿Qué ocurre con los niños y las niñas que han perdido el cuidado parental de sus familias? Los menores de edad que no están bajo el cuidado de sus padres y/o parientes cercanos, se enfrentan a vivir situaciones de soledad, miedo, inseguridad, abandono, maltrato, desarraigo, ira y frustración, entre otras. Sin embargo, la Fundación Apego ha logrado evidenciar que el brindar a estos niños referentes afectivos que les proporcionen cariño a través de abrazos, caricias y tiempo de calidad, permite que sus vidas cambien considerablemente, abriéndoles la oportunidad a fortalecer su autoestima, confianza y a consolidar un proyecto de vida.

“De niña me ocurrieron cosas horribles, viví muchos años sin tener un rumbo y sin saber verdaderamente que era la vida. Era una mujer insegura, no tenía ganas de nada y todo porque de pequeña me faltó lo vital e importante para una persona, el amor de una familia. No obstante, le doy gracias a Dios porque he sido una privilegiada y siendo adolescente encontré en mi camino personas que hasta el día de hoy, me han llenado de vida de cariño, han creído en mí, aún con mis errores, y sobretodo han sido mi soporte para alcanzar mis metas”, esta reflexión la realiza Ana Yulieth Arango Rojas, de 29 años, quien está próxima a culminar sus estudios superiores en Psicología y participó en uno de los programas de la Fundación Apego.

Ana Yulieth sostiene que, *“Sin el apoyo de la Fundación, sin el apoyo de mi madrina (mentora), mi historia sería otra, estoy segura de que ahorita no estaría para nada bien, pero todo cambió cuando estas personas me dieron una concepción diferente de la vida, me motivaron a estudiar, a trabajar y a surgir. Ahora, con mi hijo que tiene 8 años, a él le brindo lo que yo no tuve, amor, le inculco valores, lo invito a que se esfuerce, a que sea el mejor, a que entienda que la vida tiene sacrificios que traen frutos inimaginables”.*

El apego promueve habilidades para la vida

La Organización Mundial de la Salud – OMS- asegura que los niños y las niñas que no experimentan el cuidado cariñoso y sensible necesario para que sus capacidades prosperen, son menos sanos, crecen mal, aprenden menos y completan menos grados en la escuela.

La misma OMS ha convocado a los países a adoptar cada vez más un modelo de educación que, además de incentivar el aprendizaje tradicional (matemáticas, lenguaje, ciencias sociales) desarrolle destrezas psico-emocionales que contribuyan a la autoprotección de los jóvenes ayudándolos a construir proyectos de vida pro-sociales.

De acuerdo con la directora de la Fundación Apego, *“Dentro de nuestra experiencia hemos evidenciado que los niños a los que se les brinda un apego seguro, tienen mayor probabilidad de cimentar cinco pilares que apoyan el desarrollo del cerebro y que se alinean con lo dispuesto por la OMS¹”.*

Los pilares son los siguientes:

- **El motivacional.** Un niño con apego seguro confía en los demás y es capaz de relacionarse positivamente con otras personas. Además, enfrenta desafíos sin temores y con confianza en sí mismo.
- **Actitudinal.** Un niño con apego seguro confía en sus capacidades, sabe lo que quiere, no teme al fracaso y se compromete con los objetivos que se plantea.
- **Instrumental.** Un niño con apego seguro explora libremente cada una de las situaciones a las que se enfrenta en la vida, asumiendo una posición emprendedora y resiliente.
- **Emocional.** Un niño con apego seguro adquiere la capacidad de regular sus emociones. Aprende que así como puede sentir alegría, también puede sentir rabia, ira o tristeza y que la clave de ello será transmitir asertivamente lo que siente, piensa o necesita.

¹ Organización Mundial de la Salud – OMS. Habilidades para la vida. <http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

- **Relacional.** Un niño con apego seguro adquiere la capacidad de ser empático frente a lo que ocurre con los demás. Se convierte en una persona solidaria, compasiva, amorosa y capaz de imaginar, y compartir lo que el otro está sintiendo.

Crianza con apego

Para un padre, una madre o un cuidador no resulta tarea fácil la crianza y el proceso de formación de los niños y las niñas. No existe un manual o una receta, como si existe para conducir, cocinar o hacer ejercicio, que detalle paso a paso cómo deben ser criados los hijos. Todas las familias y todos los niños son diferentes, además, los contextos sociales donde crecen los menores de edad son diversos y están permeados por muchas condiciones económicas y culturales, lo que imposibilita que haya una forma perfecta y única de entablar relaciones afectivas y asertivas con los niños.

De esta manera, y basándose en el trabajo que ha realizado con diversas familias, la Fundación Apego pretende dar una guía que contribuya a cambiar ciertos hábitos culturales y que enriquezca los entornos en los que niños y niñas desarrollan su identidad.

“En los hogares a veces los padres o cuidadores heredamos ciertas costumbres para relacionarnos con los niños, creemos en la idea de que “como a mí me educaron yo educo”, y no vemos que, en vez de consolidar una verdadera conexión entre adultos y niños, estamos generando maltratos, castigos y humillaciones que causan un daño importante al desarrollo de ese niño”, explica Martha Eugenia Segura.

De esta manera, se hace necesario fortalecer vínculos afectivos en los hogares, que a su vez conlleven a construir relaciones democráticas, establecer normas claras, mejorar la comunicación entre adultos, niños, niñas y adolescentes de manera que se les permita hablar sobre lo que sienten y lo que piensan y donde se promueva el respeto por la diferencia.

Para la Fundación Apego, lo determinante es revisar las pautas y prácticas de crianza en el marco del curso de la vida, es decir, aquellas que vayan de acuerdo a los rangos de edad de los niños, puesto que el establecer normas, ejercer un poder asertivo y conciliador, así como los estilos de comunicación, cambian de acuerdo a las edades y situaciones de vida por la que atraviesan los menores de edad. Por ejemplo, no es posible comparar el establecer límites a un niño de cuatro años que a un adolescente. La clave en todo momento es criar **con** amor y afecto.

Las niñas y los niños copian, aprenden y reflejan lo que es su vida en casa. Por consiguiente, disciplinar con amor, brindar tiempo para querer y expresar sentimientos libremente son estrategias para fomentar vínculos afectivos seguros. Otras prácticas a utilizar en el hogar y que pueden ser conversadas, concertadas y que invitarían a la participación y al entendimiento entre padres, hijos y cuidadores son las siguientes:

- El diálogo como estrategia para transmitir mensajes. Los niños son seres humanos que entienden explicaciones e instrucciones, responden muy bien a esta clase de estímulos al estar en continuo aprendizaje.

- Convenir normas básicas de convivencia y buen comportamiento en el hogar y fuera de él. Es clave socializarlas y discutir las con hijos e hijas y que los adultos las cumplan.
- Es determinante llegar a acuerdos con los niños y las niñas, sobre los temas que generalmente son foco de discordia, esto implica negociar (escuchar, exponer ideas y llegar a un consenso).
- Si su hijo comete alguna infracción a las normas establecidas pregúntele ¿Por qué lo hizo? ¿Qué lo motivó? Dialogue y después del diálogo... dialogue.
- Hay que conciliar con él o ella la sanción que deberá cumplir por faltar a una norma. Así entenderá que los actos tienen consecuencias y que requieren reparación.
- Suprimir derechos no es la solución. Ponga límites realistas, en cambio de: no puede ver televisión durante una semana o no salir a jugar un mes. No opte por castigos como: no cenar, no jugar, no compartir con la familia.
- Los deberes en el hogar no son un castigo. Ayudar a lavar la loza y arreglar su cuarto, son acciones que deberían realizar como parte de las tareas cotidianas de la familia.
- NUNCA sancione con palabras o castigos sexistas, como por ejemplo, “llora como una niña”, “compórtese como un varón”, pues esto refuerza conductas machistas que permiten futuras y más violentas manifestaciones de violencia de género.