

## Fortalezcamos los vínculos afectivos

El vínculo afectivo es la conexión que se da entre dos o más personas. Se caracteriza por ser una relación empática, cooperativa y afectiva que se basa en la confianza.

El apego es el vínculo afectivo que une al bebé con su mamá, su papá y otras personas que lo cuidan a diario. Cuando el bebé se siente amado, cuidado y protegido, el vínculo afectivo, le da tranquilidad y **crece con seguridad y confianza**.

Para desarrollar ese vínculo sano, los cuidadores necesitamos aprender a percibir, interpretar y responder los mensajes de los niños y a conectarnos con las señales y necesidades que tienen para desarrollarse. De esta manera, ellos aprenden a confiar y a generar empatía. Esta actitud de cuidado atento es lo que los psicólogos llaman un cuidado sensible.

**El cuidador sensible** trata a sus hijos con amor, está atento y perceptivo a su llamado y necesidades, sabe que tienen deseos, sentimientos, emociones y necesidades propias; y que las expresan de acuerdo con su manera de comunicarse, a través del lenguaje verbal, gestual y corporal.

### ¿Cómo fortalecer los vínculos afectivos?

- Utiliza palabras de afecto que fomenten la cercanía.
- Reconoce al otro, respétalo y hazle saber que es importante.
- Sé un apoyo en momentos difíciles.
- Escucha y entiende lo que expresan los demás.
- Proporciona confianza y seguridad.
- Fomenta el juego y los espacios de diversión.
- Comparte tiempo de calidad con tu familia.
- Establece rutinas de autocuidado.
- Fomenta la autoestima de todos.

Los vínculos afectivos sanos **se construyen durante el ciclo vital**, en la infancia y la adolescencia con nuestros compañeros y amigos, en la adultez con nuestra pareja e hijos, en la tercera edad con los hijos, nietos, parientes y amigos.

