Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿La primera relación social en el bebé es tan crucial como el comer?

Sí, desde luego, al igual que comer, estar caliente o limpio.

La primera relación social, es decir, el vínculo con un adulto (madre/padre o persona que haga esa labor), es una necesidad tan básica como la alimentación.

Pensemos, ¿cómo es posible que el ser humano, los dominadores (y destructores) del planeta tengamos las crías más frágiles de la naturaleza?

Pues al ser los seres más complejos, somos los que más tenemos y podemos aprender. La cría de un ciervo "sabe" y tiene que caminar a los minutos de nacer. En cambio, nuestros frágiles bebés nos necesitan para todo.

Por esa razón están *diseñados* para conectar con nosotros.

Los recién nacidos tienen *superpoderes*. Prestan más atención a la cara humana o al habla, que a cualquier otra imagen o ruido. Pueden reconocer el olor de su madre, imitar las *caras que ponen los adultos* (sonrisa, sacar la lengua, etc.) En pocos meses pueden sonreír o distinguir su lengua materna de otros idiomas, etc.

Estos poderes hacen más fácil la primera relación social de apego con la persona que le cuida de forma más directa. Esta relación es la base para el resto de sus relaciones sociales.

Por desgracia, en situaciones de abandono o muy graves se ha visto los problemas que da un mal vínculo.

Según sea esta primera relación podemos encontrar varios tipos de APEGO.

Como padres, madres o cuidadores debemos lograr un **apego seguro.**

¿Cómo se hace?

- A través del cariño, la paciencia y la ternura.
- **Tiempo de calidad:** Hay papás o mamás con largas jornadas de trabajo que pueden llegar a pensar que no dan suficiente tiempo a sus hijos:

¡Para nada!, la relación será maravillosa si damos un tiempo bueno de juego, charla y vivencias juntos. Por ejemplo, mientras vamos a comprar con ellos les decimos el nombre de lo que compramos, estamos pendientes de ellos y también les decimos NO cuando es necesario, etc.

En cambio: El padre o la madre que está toda la tarde en casa y mira más tiempo el móvil que al niño o que para

que el niño no de guerra, le deja “enchufado” al móvil (incluso cuando le lleva de paseo en el carrito). Esa será una muy mala relación con graves consecuencias a nivel visual e intelectual.

- Que vean que somos una base segura, una roca que tendrán cuando necesiten. Esta base les permite explorar su entorno y estimular su inteligencia.
- No sobreproteger ni hacer más pequeños a nuestros hijos:

Por ejemplo, si al comenzar a caminar se cae (sin ninguna gravedad) no acudir corriendo a “socorrerle”. Si no se ha hecho daño, animarle a levantarse. De esta forma él no se asustará y será mayor su confianza y autoestima.

Si por el contrario el adulto acude corriendo gritando ¡mi niño!, es cuando se asustará, le quitará seguridad y autoestima, caminará menos por miedo a caerse y aprenderá mucho menos.

- Cumplir con las recomendaciones de nuestro/a Pediatra:

Por ejemplo, si el pediatra nos dice que puede comer con grumos o con comida aplastada, y por miedo no lo hacemos, el niño no aprende a tomar sólidos.

Por tanto, es crucial el vínculo que crea el niño con su cuidador. La calidad del tiempo que estamos los padres con nuestros hijos y no la cantidad, es muchas veces la clave.

Enlaces de interés:

- Las pantallas y el desarrollo cognitivo
- Un nuevo estudio asocia el uso de pantallas con un peor desarrollo de los niños

---

Fecha de publicación: 18-11-2022

Autor/es:

- María Guzmán Berlinches. Psicóloga. Orientadora escolar. CEIP San Juan Evangelista. Sonseca (Toledo).

BY NC ND