
Vínculos en la infancia

Las familias son el núcleo central para los niños y adolescentes. Establecer desde los inicios unos vínculos sólidos y mantenerlos les proporcionará seguridad y alcanzarán un desarrollo pleno y armonioso de su personalidad. Los niños deberían crecer en un ambiente familiar y en una atmósfera de felicidad, amor y comprensión. El [apego](#) es la relación más íntima que se crea entre los padres o cuidadores del niño desde que nace. Influye en las relaciones del niño con su entorno. El niño con **apego seguro** tendrá unas relaciones de confianza a largo plazo y se relacionará con sus iguales de forma saludable en la edad adulta.

Con el bombardeo de información actual, es complicado ser padre y madre. Os surgen muchas dudas: *¿Lo haré bien? ¿Seré un buen padre o una buena madre?*

El principal consejo es: **No intentes ser un padre perfecto**. Tan solo quiere mucho a tus hijos. Sé un padre o madre presente, disponible para ellos. Trasmíteles unos valores, unos límites adecuados, unas normas de convivencia y enséñales a ser poco a poco más autónomos. Dales la oportunidad y acompáñales en el camino.

Escucha este vídeo donde Amaia Halty , psicóloga, te explica lo que es el apego, cómo se desarrolla y de qué modo podemos lograr que ese vínculo sea efectivo y seguro.

Fecha de publicación: 3-03-2024

Autor/es:

- [Amaia Halty Barrutieta](#). Psicóloga.. Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
- [Grupo de trabajo en Salud mental Infantojuvenil. AEP.](#) . Asociación Española de Pediatría (AEP).

