

EL VÍNCULO AFECTIVO Y SU IMPORTANCIA EN LA RELACIÓN CON TU HIJO O HIJA: SEGURIDAD Y CONFIANZA

La construcción de un vínculo adecuado implica expresar abiertamente el afecto que sentimos, hacer sentir a la persona querida y aceptada tanto por las cualidades que nos gustan de ella, como por las que no. Conlleva crear espacios de intimidad, dedicar tiempo e implicarnos activamente en conseguir el bienestar del otro, escucharnos, abrazarnos.

Es fundamental para un desarrollo afectivo sano y adecuado, y contribuye al mismo tiempo al desarrollo social y cognitivo de los niños y niñas, constituyendo la base para las relaciones futuras que tendrán los pequeños en su vida. Es por ello que debemos prestar atención a los vínculos afectivos que creamos con nuestros pequeños.

Las principales figuras vinculares para los niños y las niñas son aquellas personas que se hacen cargo de su cuidado y protección sean o no sus padres biológicos. Este proceso se da durante la interacción diaria entre el niño o niña y sus cuidadores (cuando el adulto responde ante las necesidades básicas de cuidado, afecto y protección) pero no perdura por sí misma, es necesario alimentarla y dedicarle tiempo a lo largo de nuestra vida.

Los vínculos afectivos que se crean los primeros años de vida son esenciales en la construcción de nuestra identidad y nuestro equilibrio emocional. Aunque el niño o la niña al nacer dependan totalmente de sus cuidadores, a medida que crecen y se hacen más autónomos siguen necesitando su afecto y apoyo incondicional. La imagen que vamos construyendo de nosotros mismos es el reflejo de lo que nuestros seres más queridos nos devuelven y condiciona las relaciones que tenemos con los demás, nuestra autoestima y la forma de afrontar los problemas. Un vínculo afectivo sano con tu hijo o hija garantizará relaciones futuras de confianza, procurará en el niño o niña mayor seguridad en sí mismo y servirá de “salvavidas” cuando surjan los conflictos. Permite que el niño o la niña desde pequeño desarrolle esquemas mentales en los que asocie a sus padres con sentimientos de seguridad, afecto y tranquilidad, percibiendo así el mundo como un entorno amable y poco amenazante.

El vínculo no es un fenómeno rígido e inalterable en las relaciones humanas, puede ir cambiando según el contexto social, la familia, el momento de vida y la persona con la que surja la relación. Es posible que un niño establezca un vínculo poco seguro con su madre o padre durante su primera infancia, pero existe la posibilidad de que cambie, tornándose más seguro y estable si existe voluntad y compromiso real por parte del adulto en mejorar la relación. Lo que el niño y la niña aprende es aquello que prevalece en el tiempo, lo que se ha repetido con sus principales figuras vinculares a lo largo de su vida.

¿Cómo garantizar un vínculo afectivo seguro?

El vínculo seguro garantiza relaciones afectivas positivas, estimula la autonomía del niño o la niña y fomenta una visión positiva de sí mismo y de los demás. Conseguirlo depende de una actitud constante y paciente, de mantener expectativas a largo plazo sobre la relación que deseas tener con tu hijo o hija:

- Atiende sus necesidades de manera efectiva y averigua qué le pasa lo antes posible. Esto requiere que seas observador cuando es muy pequeño y, más adelante, que mantengas una actitud de escucha y empatía hacia él o ella.
- Protégelo del peligro pero sin ser alarmista. Es muy positivo que transmitas un estado de tranquilidad cuando tu hijo o hija no esté junto a ti.
- Expresa tu afecto abiertamente, con gestos y palabras, besos y abrazos.
- Dedica tiempo a jugar con el bebé o el niño. Permítele que establezca su propio ritmo, evita dirigir siempre el juego.
- Algunos bebés lloran mucho y son fácilmente irritables. Si es así, responde con calidez, procura el contacto físico e intenta calmarle con suavidad.
- Educar con afecto implica también establecer límites y normas. El niño o la niña necesitan orientaciones sobre cómo vivir en familia y cómo respetar los derechos de los demás para vivir en sociedad.
- Muestra interés por sus preocupaciones e intereses a lo largo de su desarrollo. Una actitud abierta a escuchar y dialogar garantiza que cuando tu hijo o hija se enfrenten a dificultades no tengan miedo de pedirte ayuda o consejo.

Beneficios del vínculo seguro

Cuando el niño o la niña sienten que cuentan con una base estable de afecto y seguridad no necesitan permanecer “pegados” a sus padres. Esta tranquilidad les permite alejarse y explorar el entorno, jugar a su aire y aprender cosas nuevas, lo cual potencia el desarrollo de su sistema nervioso y estimula su capacidad intelectual. Los expertos sostienen que un niño o una niña que ha desarrollado un vínculo afectivo sano, será más probable que en la etapa escolar pida ayuda a los profesores cuando lo necesite, tenga mayor facilidad para hacer amigos y no perciba los retos que se le presenten como amenazantes.

Pero esta relación de afecto que proporciona seguridad ni surge espontáneamente, ni se encuentra condicionada totalmente por la biología. Requiere que te involucres a diario, que muestres empatía con los sentimientos de tu hijo o hija y le animes a que confíe en sus capacidades. Así, el niño o niña con apego seguro no teme al fracaso porque sabe que sus padres no le retirarán su afecto si el resultado no es el deseado. Afrontará los retos como una oportunidad para superarse, y no con miedo a decepcionar a los demás si se equivoca.

¡Potencia su autoestima! Conocer a tu hijo o hija y aceptar tanto sus limitaciones como las tuyas te ayudará a resolver los problemas con más facilidad. Somos únicos y especiales, por ello, debes dejar de lado comparaciones y no debes proyectar en el niño o niña ideales sobre cómo debería ser.

Esto puede coartar su yo auténtico y provocar sentimientos de rechazo y, por tanto, inseguridad, rabia o tristeza. El niño o la niña con baja autoestima puede ser muy manipulable, incapaz de tomar decisiones u opinar, o bien reaccionar de manera violenta ante rivalidades o pequeñas críticas.

El vínculo afectivo sano, basado en el conocimiento mutuo, la aceptación del otro y la demostración de cariño, proporciona una base adecuada para el reconocimiento y la expresión genuina de emociones. Genera un clima idóneo para la confianza y la comunicación, imprescindible en etapas de crisis como la adolescencia.

Adolescencia, cuando todo se tambalea. Consejos prácticos

Pasad tiempo juntos

- Planea actividades en familia que agraden a todos.
- Habla con él o ella de sus amigos y amigas, de los temas que le preocupan.
- Sé honesto con él o ella.
- Muestra cariño. La expresión del afecto requiere un cambio cualitativo. Debido a su necesidad de independencia y los cambios por los que atraviesa su identidad (ya no es un niño y no desea que se le trate como tal) puede mostrarse reacio a que le muestres afecto de la forma en la que antes lo recibía con agrado. Prueba nuevas formas de demostrarle que le quieres.
- Intenta entender sus sentimientos para comprender su comportamiento.

Apóyale y confía en él, potencia su autoestima

- Anímale a confiar en sus valores y habilidades, a apreciar sus puntos fuertes y características que le hacen ser único o única.

Implicate en su ámbito académico

- Acude a los eventos escolares, conoce a sus profesores.
- Charla sobre las tareas escolares y ofrece ayuda si es necesario.
- Interésate por lo que está aprendiendo y discute sobre ello.

Interésate por sus amigos y amigas

- Permítele pasar tiempo a solas en casa.
- Conoce a sus amigos y a los familiares de estos.

Permanece cerca, pero respetando su privacidad

- Es adecuado y natural interesarte por saber con quién y dónde está pero sin que se sienta juzgado o vigilado.
- Muestra que tienes confianza en él y recuérdale que él puede confiar en ti, que estás ahí si te necesita, no des por hecho lo sabe.

Cómo afrontar y resolver los conflictos

Las relaciones afectivas aportan seguridad y mejoran nuestra calidad de vida pero también derivan en problemas cuando existen distintos intereses o puntos de vista. Los conflictos pueden resultar dolorosos y complicados de afrontar porque generan emociones negativas intensas. En estas situaciones, la mayoría de los adultos sabemos que es necesario emplear estrategias (escuchar las demandas del otro, expresar las nuestras, dialogar) para tratar de encontrar una solución pacífica que satisfaga a ambas partes. Aunque a veces nos cueste templar los nervios y aproximarnos a la postura del otro, jamás nos planteamos abofetear o pegar un cachete, insultar o amenazar con un castigo a nuestra pareja, amigos, compañeros de trabajo o empleados en un negocio si hacen algo que nos molesta, si su comportamiento nos parece irritante. Si eres capaz de controlarte en estos casos, ¿por qué no con tu hijo o hija?

Los conflictos con nuestros seres más próximos son pruebas de resistencia que nos ayudan a conocernos mejor a nosotros mismos y a nuestros allegados. Si conseguimos solucionarlos de una manera no violenta, permiten estrechar los lazos de esa relación afectiva, ya que indicará que el amor que nos une está por encima de las adversidades,

el egoísmo, los malos entendidos o el orgullo. Todos los implicados deben ser conscientes de su parte de responsabilidad en el problema y tener voluntad de resolverlo. Si algún miembro no tiene interés o sus emociones le impiden estar abierto a buscar una solución, no será posible llegar a conciliar posturas. También es necesario saber cuándo es el momento idóneo para intervenir. Si estamos muy enfadados o tensos con alguien, no es útil sentarnos a hablar en ese momento, ya que es muy probable que nuestro malestar aumente y se bloquee la comunicación.

Claves para solucionar los conflictos

Solucionar problemas de manera pacífica exige un ejercicio de autocrítica, de explorar nuestras motivaciones y debilidades y de honestidad con nosotros mismos y con el otro. Requiere desplegar herramientas de comunicación útiles como:

- La escucha activa. Tratar de entender lo que el otro quiere decirte aunque no compartas su punto de vista.
- Ponerte en su lugar. Es importante que muestres empatía, que se note que quieres entenderle.
- Mantener un clima de respeto y cordialidad. Jamás emplees actitudes agresivas como insultos, reproches, amenazas: extreman las posturas de las personas enfrentadas y crean un clima muy desfavorable.
- Negociar. Hay que buscar salidas al problema y, seguramente, todos tendréis que ceder en algo y asumir compromisos.

No se pueden justificar las respuestas violentas pensando que son inherentes a nuestra naturaleza y que por ello son inevitables. Reaccionar de manera violenta es la vía más rápida y fácil, pero no la única posible si contamos con alternativas o herramientas para manejar la frustración que experimentamos ante los problemas y buscamos soluciones eficaces para resolverlos.

** Texto extraído de “¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: cómo educar en positivo.” Save the Children. Junio 2012*