



DEFINICIÓN DE APEGO

En el campo del desarrollo infantil, el apego se refiere a un vínculo específico y especial que se forma entre madre-infante o cuidador primario-infante.

El vínculo de apego tiene varios elementos claves:

- * Es una relación emocional perdurable con una persona en específico.
- * Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.
- * La pérdida o la amenaza de la ausencia de la persona, evoca una intensa ansiedad.

Los investigadores de la conducta infantil entienden como apego la relación madre - infante, describiendo que esta ofrece el andamiaje funcional para todas las relaciones subsecuentes que el niño desarrollará en su vida.

Una relación sólida y saludable con la madre o cuidador primario, se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones favorables con otros, mientras que un pobre apego parece estar asociado con problemas emocionales y conductuales a lo largo de la vida.

Sin embargo hay que considerar y tener en cuenta que el conformar o generar un apego no significa que yo no tenga claro las consecuencias o los límites que el niño debe reconocer durante el proceso para que poco a poco él vaya aprendiendo a regular sus emociones y su desarrollo sea más pleno e integral, por eso hay que ser claros con los límites que a continuación se describen

- Los límites ofrecen protección, seguridad y amor.
- Los niños que crecen con límites y normas sanas, aprenden a controlar sus impulsos y sus deseos de satisfacción.
- Practicándolos aprenden a **AUTORREGULARSE**

¿Cómo deben ser los límites?

- Deben ser claros y concisos.
- Deben darse con autoridad, sin gritos, ni ofensas, ni amenazas.
- Deben ser apoyados por todos los adultos que conviven con los niños. (De lo contrario el niño aprende a manipular la situación para obtener lo que quiere y todo nuestro esfuerzo será en vano)



- Debemos recordar y repetir los límites. (Los niños requieren repetición hasta que estas ideas se fijan en su cerebro, además que para ellos se puede interpretar como algo pasajero aplicable solo para una situación concreta).

Muy importante:

Los límites deben ser iguales para todos los hijos. Y cuando estos sean específicos para uno por cuestión de edad, actividades, salud, etc., es importante explicar la razón a todos los hijos, para no generar sentimientos de inferioridad o superioridad, que al final pueden afectar las relaciones familiares.

Las rutinas dan estabilidad y ayudan a convertir los límites en hábitos.

¿Qué pasa cuando los límites son sobrepasados?

Respuesta: **CONSECUENCIAS**

No confundir con castigar, una consecuencia busca hacer al niño responsable de sus acciones y enseñarle que toda acción tiene un resultado y estas pueden ser buenas o malas dependiendo la acción realizada.

Después de que se cumple la consecuencia, se explica nuevamente el límite... y volvemos a empezar.

Que el estado de ánimo del adulto, no afecte al niño.

Ofréceles mucho amor y cariño

Identifica sus emociones y necesidades

Respetar sus emociones

Muestra tu disponibilidad

Pon límites saludables

Explica lo que no entienden

Acepta a tus hijos en su totalidad

Estimula su autonomía