



¿Cómo me conecto?

Las relaciones y cuidado durante los primeros años de vida de una persona son cruciales para su desarrollo. En muchas maneras el inicio de nuestra vida impacta nuestra formación a nivel emocional, social, de conducta y hasta de aprendizaje. En esta ocasión nos enfocaremos en la conexión básica y principal que da sentido o dirige nuestro desarrollo, y se le conoce como apego.

El apego se refiere a la conexión que se forma entre un bebé y su cuidador principal, ya sea mamá, papá, tío/tía o cuidador. Fuimos creados para conectarnos, por eso desde el inicio vemos en los bebés que buscan conectarse y relacionarse con el otro a través de su mirada, sonidos, juegos, gestos, llanto, etc., lo que causa una respuesta en el cuidador. Si el adulto responde de forma congruente y constante a esos llamados durante los dos primeros años, le está transmitiendo el mensaje al bebé de "estoy aquí para ti", "estás seguro conmigo", "no te voy a lastimar", por lo tanto el bebé aprende a confiar. Se va formando a través de miles de interacciones donde se establece una base de relación que será como el filtro a través del cual el/la niño/a verá y se relacionará con los demás a medida que va creciendo.

Queremos que al leer pueda pensar en su historia. Podremos observar que en la mayoría de los casos de niños adoptados o acogidos, tienen un apego del estilo inseguro en cualquiera de sus modalidades, pero es necesario también conocer cómo es mi manera de relacionarme ya que influye en la crianza, conexión y apego que desarrollaré con mi hijo/a.

Por medio de múltiples investigaciones y aportes de reconocidos psicólogos e investigadores como John Bowlby y Mary Ainsworth a través de los años, se definieron 4 tipos de apego:

- El apego seguro:

Se forma cuando cada vez que el pequeño busca la protección y la seguridad de la madre y recibe cuidado. La madre suele ser una persona cariñosa y se muestra afectiva y congruente, lo que permite que el niño desarrolle un concepto de sí mismo y de confianza positivos. En el futuro, estas personas tienden a ser cálidas, estables y con relaciones interpersonales satisfactorias. No significa ser perfecto/a, significa estar disponible y accesible.

- El apego inseguro-ambivalente:

Se va formando cuando el cuidador no responde de forma constante a las necesidades del bebé. Puede darse cuando el cuidador sufre de alcoholismo, alguna enfermedad mental o adicción. Está presente a veces sí, a veces no. Crea inseguridad en el bebé porque no sabe cuando sí va a estar. Esto es contraproducente para su desarrollo, ya que no le ayuda a adquirir el sentimiento de confianza que necesitará posteriormente en su vida, y aumenta la desconfianza

hacia los demás.

- El apego inseguro- evitativo:

El cuidador provee lo material necesario para sobrevivir, pero no la parte afectiva. No sabe como contener o calmar emocionalmente al niño/a o puede ser abusivo tanto física, como emocional y verbalmente. Son individuos que suelen aislarse porque no se sienten cómodos en la intimidad con otras personas, por lo que son muy independientes. Quizá ellos mismos no aprendieron a hacerlo y no saben cómo leer y responder a las emociones. Se ven a sí mismos como autosuficientes y sin necesidad de relaciones cercanas y suelen suprimir sus sentimientos.

- El apego inseguro-desorganizado:

Se forma cuando no hay un patrón específico de cuidado ni interacción. Al crecer puede verse al percibir sentimientos contradictorios en sus relaciones interpersonales. Es decir, pueden sentir deseo por la intimidad, o incomodidad cuando ésta se da. Suelen verse a sí mismos con poco valor y desconfían de los demás. Al igual que los anteriores, buscan menos la intimidad y suelen suprimir sus emociones.

Aprender permite reconocer y abre el camino a la sanación y restauración.

Todos tenemos un estilo de apego que se formó en relación con nuestros padres o cuidadores primarios, y vamos a repetirlo inconscientemente en la relación con otros, nuestros hijos y/o los niños con quienes trabajamos. Al entender un poco de donde venimos o cómo crecimos, tomamos consciencia de nuestro propio estilo de apego y que podemos cambiar con ayuda, solo si estamos dispuestos a hacerlo.

Durante los primeros 3 meses en casa, el niño adoptado o acogido, aprende o recoge el estilo de apego de sus padres.

Si creciste con un apego inseguro, *la buena noticia* es que el estilo de nuestro apego no es un estado permanente y determinante. Puede cambiar. Como afirmaba la Dra. Karyn Purvis, los adultos pueden alcanzar un apego seguro nuevo con esfuerzo, dedicación y perseverancia.

¿Cómo se alcanza un apego seguro?

1. Reconociendo que no lo tengo.
2. Conociendo las habilidades importantes que necesito desarrollar, mis heridas y/o debilidades.
3. Siendo perseverante, y teniendo conciencia constante de lo que no quiero hacer o repetir.

En las familias con un apego seguro, la comunicación oral junto con la comunicación por medio de gestos y afecto son básicas. Con facilidad, podemos imaginarnos que abrazar, escuchar, jugar, leer cuentos, practicar deporte juntos, etc., son actividades que afianzan el apego. Sin embargo, es muy posible que no hayamos pensado en que hablar de los problemas del niño/a, sus dificultades, expresar sentimientos incómodos, emociones negativas y apoyarle emocionalmente, son también muy importantes para crear un vínculo seguro con su hijo/a.

Como cuidadores debemos asegurarnos de enfrentar y sanar nuestras heridas.

En un matrimonio, si el esposo y la esposa son conscientes de su propio estilo de apego, así como el del otro, cada uno puede ayudar al otro a mejorar y sanar. Si un cónyuge no recibió el tipo de cuidado que conduce a un apego seguro de niño, pero decide enfrentarlo y buscar ayuda, puede desarrollarlo, lo que también puede mejorar la relación matrimonial en general. Ciertamente, un estilo de apego menos seguro a causa de problemas no resueltos puede significar que las viejas heridas del pasado pueden resurgir en cualquier relación. Y pueden ser expuestas por nuestros niños, especialmente porque tienen dificultades emocionales y de comportamiento que "presionan nuestros botones" constantemente.

Entonces, ¿cuando habremos logrado alcanzar ese apego

seguro?

Cuando estemos conscientes de nuestras dificultades y seamos intencionales en actuar de la manera más sana a medida que vamos aprendiendo cómo hacerlo. No significa que nunca sentiremos el deseo de retraernos o aislarnos, o que siempre nos conectaremos de forma completa y perfecta con los demás. Significa simplemente enfrentarlo, trabajarlo y perseverar en el camino. Aceptar el perdón de Dios, decidir perdonar a aquellos que nos lastimaron de una u otra forma, incluso perdonarnos a nosotros mismos. Ya sea que se logre reconciliación en las relaciones o no.

Lo positivo de todo esto es que un niño que viene de un trasfondo difícil puede ser el canal que te ayude a ser consciente que necesitas encaminarte hacia tu propia sanación. Si estás dispuesto a mirar tu propio estilo de apego y las áreas donde pudiste quedarte corto, da gracias y felicítate. También sé amable y comprensivo contigo mientras tomas las medidas para hacerlo, el viaje puede tomar meses o años, para que desarrolles un apego seguro.

Recuerda, hay sanidad tanto para nuestros hijos como para nosotros.

¿Qué dice la Palabra?

Así como al decidir tener una relación personal y continua con Dios, vamos siendo cambiados, sanados y transformados en amor; así nuestros chicos van siendo transformados a la vez que nosotros somos confrontados y sanados. Requiere una relación para sanar heridas causadas a través de una relación, lo que es en sí un milagro después de tantas cosas vividas.

Dios nos mostró sus atributos relacionales por medio de su relación con el Hijo y el Espíritu Santo. Lo demostró al enviar a Jesús a restaurar la relación de la humanidad con Dios y habitar en la tierra como uno más de nosotros. Su estilo de apego siempre es seguro, porque siempre estuvo con Jesús y ha prometido estar siempre con nosotros. Y como el es fiel a su palabra, podemos estar seguros de que la cumple.

Es por medio de esa constancia y fidelidad que nuestra confianza en Él va aumentando. Al atravesar diferentes circunstancias en nuestra vida de Su mano y ver cómo fue revelándose en nuestro caminar por medio de cosas pequeñas o grandes, vamos sanando, aprendiendo y nuestra fe va siendo fortalecida.

Oramos que puedan percibir Su presencia ganadora, Su paz y compasión en sus vidas a la vez que el los utiliza para mostrar Su amor a los chicos que no lo han experimentado.

Nunca te fallaré. Jamás te abandonaré.

- Hebreos 13:5

Enseñen a los nuevos discípulos a obedecer todos los mandatos que les he dado. Y tengan por seguro esto: que estoy con ustedes siempre, hasta el fin de los tiempos.

- Mateo 28:20

Servicios a la Familia de Clamor del Corazón Ministerio a los Niños
info@hccministry.org
+507 393-9115 | www.serviciosalafamilia.org