

La Vinculación es Importante

La vinculación es cuando formamos una conexión cercana y apego con alguien. Los expertos creen que los vínculos seguros son muy importantes para la salud emocional, la confianza y el desarrollo de las habilidades sociales de su hijo. Un vínculo sólido le permite a su hijo tener una mayor autoestima, desempeñarse mejor en la escuela, tener relaciones más saludables y gestionar mejor el estrés de la vida.

La Regla de los Tres Minutos

Darle a su hijo tiempo de calidad es una buena manera de reforzar su apego a usted. Bríndele a su hijo los primeros tres minutos cuando se despierte, los primeros tres minutos cuando llegue a casa del trabajo o su hijo vuelva a casa de la guardería y los últimos tres minutos antes de que su hijo se duerma. Dándole su atención enfocada con muchos abrazos y acurrucamientos tendrá un impacto mayor.

Cuatro Formas de Vincularse con Su Pequeño

- *Sea su refugio seguro. Necesitan saber que pueden correr hacia usted, sentir sus brazos alrededor de ellos y saber que están a salvo. Prepárese para abrazarlo y tranquilizarlo cuando necesiten su consuelo.*
- *Esté disponible. Un niño pequeño necesita que usted esté disponible para ayudarlo a guiarlo a través de todas esas grandes cosas nuevas que está experimentando. Para mostrarle a su hijo lo importante que es para usted, deje a un lado sus dispositivos y esté listo para interactuar y jugar con ellos.*
- *Sea constante. Nuestros niños confían en la constancia y las rutinas para darle sentido a su mundo. Los patrones predecibles que establece les ayudan a sentirse seguros. Cuando establece rutinas constantes para la hora de la siesta, la hora de la comida y el tiempo de juego, su hijo sabe que esperar y se siente seguro en eso.*
- *Sea empático. Ver las cosas a través de los ojos de su hijo le ayuda a sentirse comprendido, cuidado y amado. Las necesidades de su hijo de dos o tres años serán diferentes de las necesidades de un niño mayor o diferentes de las suyas propias.*

Ideas Divertidas para Acercarse a su Niño Pequeño

- *Sea un equipo. Consiga la ayuda de su hijo con la limpieza y algunas tareas domésticas apropiadas para su edad.*
- *Sea un compañero de juegos.*
- *Cante con su hijo.*
- *Léale a su hijo.*
- *Cree un cajón de actividades.*

La vinculación con su pequeño es extremadamente importante. Necesitan un fuerte apego a usted para sentirse seguros y confiados. El tiempo de calidad que pasa con ellos profundiza el vínculo que tiene, ¡incluso si su tiempo es limitado como padre o madre que trabaja! Haces esto siendo su refugio seguro, estando cercano y atento a ellos, siendo constante y estableciendo rutinas, y siendo empático con sus luchas y desafíos. También lo hace con mucho cariño y abrazos. Es algo increíble tener un vínculo estrecho y amoroso con su hijo, ¡y es algo que puede durar hasta el final de su vida!

Los recursos incluyen:

1. Meyers, R., Phd. Instituto de Desarrollo Infantil. Cómo puede ayudar a su bebé a desarrollar un apego seguro. Encontrado en <https://childdevelopmentinfo.com/development/can-help-baby-develop-secure-attachment/#.XH7E2tFDzg>, accedido el 5/23/2019.
2. Williams, Glenda, MD – Pediatra. Entrevista.
3. Foley, M., MEd. Instituto de Desarrollo Infantil. Prácticas diarias para hacer que su hijo se sienta amado. Encontrado en <https://childdevelopmentinfo.com/family-building/everyday-practices-to-make-your-child-feel-loved/#.XH69O9FIDzh>, accedido el 5/23/2019.
4. De Cero a Tres. Actividades para la vinculación y el aprendizaje desde los 12 a los 24 meses. Washington, DC. Encontrado en <https://www.zerotothree.org/resources/1078-activities-for-bonding-and-learning-from-12-to-24-months>, accedido 5/23/2019.