

Introducción

Incluso una pequeña cantidad de super pegamento puede formar una unión casi irrompible. Basta con tocar dos objetos para que ocurra algo increíble. Se produce una reacción química invisible que crea una unión tan fuerte como el acero. ¿Sabías que las personas tienen un efecto similar entre sí? Cuando nos encontramos con otros seres humanos, empieza a formarse un vínculo invisible. A veces esa conexión es muy pequeña, superficial y termina rápidamente. Otras veces, ese “super pegamento invisible” se vuelve profundo y duradero.

La Vinculación Natural

El vínculo natural es automático. Usted y su bebé están diseñados para conectarse de una forma poderosa y única desde el principio.

La Vinculación Intencional

El vínculo afectivo intencional se produce cuando reforzamos intencionalmente esa conexión con nuestras propias acciones y hábitos. He aquí un par de herramientas que impulsarán la experiencia del vínculo parental. Y lo mejor de todo es que son muy sencillas. De hecho, es probable que ya estés pensando en hacer la mayoría de estas cosas.

1. Hablar con tu bebé. Eso incluye cantar, leer, tararear o cualquier medio que permita a tu hijo oír tu voz. Ya te oyen cada vez que hablas con alguien. No entienden lo que se les dice, pero aprenden absolutamente a conocer tu sonido inconfundible. Esto es un gran consuelo para tu bebé en el vientre materno y cuando nace. Cuanto más tiempo dediques a hablar con tu hijo, mejor.
2. El Toque. ¿Recuerdas esa reacción química invisible que se forma cuando el super pegamento une dos objetos que se tocan? Es el mismo proceso que se produce entre tu bebé y tú. La pequeña vida que llevas dentro ya siente tu calor, tus fluidos corporales y las vibraciones que se producen de forma natural. Puedes potenciar el poder del tacto frotándote suavemente el vientre. A la mamá también le sienta muy bien.

El vínculo afectivo empieza automáticamente en tu interior, pero continúa después del parto.

La Vinculación después del Nacimiento

Piensa en el viaje de vinculación como en el cultivo de un árbol frutal. Comienza la vida. Se forman raíces fuertes que crecen en la tierra fértil durante meses. Las raíces aportan nutrientes y una base sólida para la vida. La unión ya se está produciendo de forma natural. Entonces, ¡el árbol sale a la luz del sol! Ahora te toca a ti regar, alimentar, nutrir y proteger el árbol para que crezca sano y fuerte. Debes elegir acciones y comportamientos que creen un resultado hermoso y abundante. Nuestros ojos nos ayudan a expresar emociones, a transmitir intenciones y a reconocernos.

Efectos Positivos de la Vinculación

Un desarrollo emocional sano ayuda a tu hijo a controlar mejor sus propios pensamientos, sentimientos y acciones. También favorece sus habilidades sociales, ya que aprende a interactuar con otras personas. Esto les permite comprender y gestionar sus propios sentimientos a medida que crecen. Los estudios confirman que un niño que tiene un fuerte vínculo afectivo con su cuidador simplemente se siente más seguro. Los beneficios del vínculo parental empiezan a notarse incluso cuando son pequeños, ya que el bebé aprende a auto calmarse gracias a este modelo de cuidado y consuelo.

El vínculo afectivo también ayuda a la salud cognitiva del niño. Se trata del desarrollo de la inteligencia, el razonamiento, el lenguaje y la memoria. Estas habilidades ayudan a tu hijo a ser capaz de explorar el mundo que le rodea, verbalizar sus pensamientos, hacer preguntas y resolver problemas. Y les ayuda a ser mentalmente resistentes, a estar preparados para los altibajos de la vida. Un niño con habilidades cognitivas sanas tiene menos probabilidades de ser pegajoso o necesitado porque se siente lo bastante seguro y confiado como para demostrar su independencia. Esto los prepara para tener relaciones significativas y sanas a lo largo de su vida.

Efectos Negativos por Falta de Vinculación

Ha oído hablar de los efectos positivos del vínculo afectivo. Lo contrario también es cierto cuando el vínculo no se produce. Un niño que no experimenta ese importante vínculo parental puede tener problemas en su desarrollo emocional o cognitivo.

¹⁰ Los efectos pueden incluir ansiedad, miedo, inseguridad y dudas sobre sí mismo. Las habilidades sociales pueden verse afectadas. Puede resultar más difícil entablar amistades y confiar en los demás, y pueden desarrollarse conductas de retraimiento. También pueden correr el riesgo de padecer un trastorno del apego, una afección de por vida que dificulta la formación de relaciones sanas. Algunos pueden incluso perder la capacidad de conectar con otras personas de forma significativa.¹²

¿Y si ya estás en el proceso de crianza y te preocupa que tu hijo se haya perdido experiencias de vinculación sanas? No pasa nada. Hay ayuda disponible. Sabemos que el vínculo afectivo es muy importante y que tiene un gran impacto en la vida de nuestros hijos, pero hay formas de mejorar ese vínculo tan importante si tienes alguna preocupación. Los profesionales de la salud, los asesores y otros padres con experiencia pueden ser grandes recursos para ayudarte a crear vínculos afectivos saludables con tu hijo, ¡hoy mismo! Sea INTENCIONAL. Incluye en tu rutina diaria las herramientas para crear vínculos afectivos de las que hemos hablado. Verás y sentirás el impacto positivo en tu relación, con el tiempo, a medida que crece el apego saludable.

Referencias:

1. Segal, Jeanne, Ph.D., et al. "What is Secure Attachment and Bonding?" Source: HelpGuide. Updated October 2020. Accessed December 2021. <https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/what-is-secure-attachment-and-bonding.htm>
2. "Attachment and Bonding During Pregnancy." Source: Public Health Scotland. Last updated June 15, 2021. Accessed December 16 2021. <https://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby/pregnancy/relationships-and-wellbeing-in-pregnancy/attachment-and-bonding-during-pregnancy>.
3. "Bonding with Your Baby." Source: Healthy Children. Copyright American Academy of Pediatrics, 2019. Last updated April 15, 2021. Accessed December 16, 2021. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/Bonding-With-Your-Baby.aspx>.
4. "Bonding with Your Baby." Source: KidsHealth. Reviewed by Elana Pearl Ben-Joseph, MD, June 2018. Accessed December 2016. <https://kidshealth.org/en/parents/bonding.html>.
5. "Mothers whose responses to infants' facial cues increase report stronger bonds with babies." Source: Society for Research in Child Development. December 4, 2018. Accessed December 17, 2021. <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/12/181204090347.htm>.
6. "Parental bonding makes for happy, stable child." Source: University of Iowa. October 11, 2012. Accessed January 7, 2022. <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121011134653.htm>.
7. Mannarini, Stefania, et al. "Emotion Regulation and Parental Bonding in Families of Adolescents With Internalizing and Externalizing Symptoms." Source: Frontiers in Psychology. August 17, 2019. Accessed January 7, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01493>.
8. Steinfeld, Mary Beth, M.D. "Bonding is Essential for Normal Infant Development." Source: U.C. Davis. Accessed January 7, 2022. https://health.ucdavis.edu/medicalcenter/healthtips/20100114_infant-bonding.html.
9. "Attachment." Source: Encyclopedia on Early Childhood Development. Updated February 2021. Accessed January 7, 2022. <https://www.child-encyclopedia.com/attachment>.
10. Meng, Kun et al. "Effects of parental empathy and emotion regulation on social competence and emotional/behavioral problems of school-age children." Pediatric investigation vol. 4, 2 91-98. 24 Jun. 2020. Accessed January 7, 2022. doi:10.1002/ped4.12197
11. Payne, Jacqueline. "Child Attachment Disorder." Reviewed by Dr. Hannah Gronow. Edited January 8, 2019. Accessed January 7, 2022. <https://patient.info/childrens-health/child-attachment-disorder-leaflet>.
12. Winston, Robert, and Rebecca Chicot. "The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children." London journal of primary care vol. 8, 1 12-14. February 24 2016. Accessed January 7, 2022. doi:10.1080/17571472.2015.1133012.
13. Harmon, Katherine. "How Important is Physical Contact with your Infant?" Source: Scientific American. May 6, 2010. Accessed January 7, 2022. <https://www.scientificamerican.com/article/infant-touch/>.
14. "Toxic Stress: How the Body's Response Can Harm a Child's Development." Source: Nationwide Children's