



Las claves de un buen apego

Las bases de la relación entre la mamá y su bebé comienzan a gestarse desde el embarazo y progresan con el paso del tiempo. Cada binomio tendrá sus ritmos y recursos para fortalecer el vínculo.

Apenas hace un minuto que lo viste por primera vez y ya tenés el deseo de proteger a ese ser tan pequeño que llora a gritos con la primera bocanada de aire. Que no sufra, que sea feliz, que nada le falte, que esté pronto en tus brazos para acurrucarlo. Una cascada de emociones intensas dirigen tu mirada solo y directo a tu bebé. **¿Cómo es posible, si apenas lo conocés, que te genere sentimientos tan fuertes? Ese amor profundo que experimentarás se llama vinculación, una preciosa reacción natural que surge por diferentes motivos.**

«Desde la Teoría del Apego se han hecho numerosas investigaciones que permitieron comprender cómo es que ocurre este encuentro tan intenso. El psicólogo John Bowlby, creador de la Teoría del Apego, planteó la importancia de la

pulsión o fuerza interna que convoca al bebé a buscar protección en la figura de apego», explica la Lic. María Casariego de Gainza, de la A.E.A.P.G. (Asociación Escuela Argentina de Psicoterapia para Graduados), especialista en el tema. Desde esta perspectiva, se entiende que el recién nacido busque a su mamá inmediatamente, un contacto piel con piel. A partir de allí, se inicia la construcción de un vínculo que se irá complejizando hasta incluso determinar las formas en las que el chico ya más grande se entenderá a sí mismo y al mundo exterior.

Un amor que nace desde la gestación

El vínculo afectivo con el bebé no aparece de repente en el momento del parto, sino que empieza a «pensarse» durante el embarazo. A lo largo de nueve meses estuviste experimentando una serie de transformaciones físicas y psíquicas que →



La contemplación mutua en contacto piel con piel envuelve al binomio en una atmósfera de enamoramiento necesaria para la construcción del apego.

te ayudaron a «gestarlo en tu cabeza», desearlo, imaginarlo. Fuiste asimilando que tu hijito estaba creciendo dentro tuyo y que tu vida iba a dar un giro de 180 grados. Es lo que el psiquiatra estadounidense Daniel N. Stern definió como «el nacimiento de una madre». Gracias a sus movimientos, a su evidente crecimiento y a las ecografías, comenzaste a conocer a tu hijo, a pensar en él, a sentirlo ya antes del parto. Todo esto te ayudó a prepararte para su llegada al mundo.

Las hormonas juegan a nuestro favor

La explosión de hormonas que producen la madre y el bebé durante el parto favorece también, y enormemente, el vínculo entre ellos. En un parto natural, y cuando la mujer se siente contenida emocionalmente, se produce un proceso neuro-hormonal que facilita el mágico encuentro: nada más llegar al mundo, el neonato tiene un pico muy alto de oxitocina y catecolaminas, que hacen que se encuentre muy despierto y relajado a la vez (la llamada *alerta tranquila*). Este estado lo lleva a buscar atento los ojos de su madre y cuando los encuentra, se siente enormemente reconfortado y feliz. Del mismo modo, la parturienta segrega altas cantidades de oxitocina y endorfinas que producen bienestar y un amor intenso por su bebé. Pero para que todo esto ocurra de la mejor manera posible, se necesita un escenario adecuado, esto es, un parto mínimamente intervenido,

respetuoso, en el que la madre se sienta protegida, tranquila y confiada.

Momentos únicos

Otra ocasión muy especial de vinculación ocurre cuando el bebé se prende por primera vez al pecho materno. La lactancia puede resultar enormemente satisfactoria para ambos. Por ello, lo ideal es el contacto piel con piel inmediato, y que lo antes posible la mamá y su bebé permanezcan juntos después del parto.

La contemplación mutua en contacto piel con piel envuelven al binomio en una atmósfera de «enamoramiento» necesario para la construcción del apego. El recién nacido trae sus «armas» para seducir a su progenitora, sus formas redondeadas, sus ojitos penetrantes, sus manitos diminutas, ese llanto desconsolado con el que te pide que lo acurruques contra tu pecho... Todos estos artilugios naturales despiertan en vos tu instinto maternal, y un impulso irrefrenable que te empuja a cuidarlo noche y día a pesar del cansancio.

Con el correr de las horas, habrá infinidad de oportunidades para ir fortaleciendo el vínculo: cuando aseás a tu hijo, cuando lo alimentás, lo acariciás o cambiás de ropita, le sonreís y le hablás con ternura. Tu pequeño irá percibiendo que está seguro en tus brazos y desarrollando un poderoso sentimiento de confianza en vos, lo que sentará las bases de su autoestima positiva ante la vida.

¿Y si no surge el flechazo?

Ahora bien, las cosas no siempre suceden de la misma manera. La mayoría de las madres suelen sentir un auténtico flechazo nada más conocer a su bebé; pero otras, no. Y también son buenas madres, ¡buenísimas! Lo que ocurre es que el cansancio arrastrado durante el embarazo, un parto interminable y agotador, el miedo ante las nuevas responsabilidades y la falta de confianza en sí mismas obstaculizan el proceso de vinculación. «La contención en estos momentos de la pareja –si se está en pareja– es importantísima. Es crucial detectarse, buscar apoyo, no juzgarse. El nacimiento es una verdadera revolución emocional, hormonal, etc. Aunque en estos momentos creas que nada va a estar en su lugar, poco a poco todo se reubicará», continúa la especialista.

Tampoco hay que agobiarse si, por causas médicas, la flamante mamá y el bebé son separados después del parto. Los lazos de amor se van estableciendo en un proceso, no es algo que ocurre en un momento determinado. Que no haya comenzado con un buen principio no es determinante: la relación se podrá recuperar poco a →



cultura, la familia, lo cotidiano nos ponen presión para responder con lo más «perfecto» posible y esto se transforma en un estrés que angustia a la madre. No hay que olvidar que para ese bebé no hay mejor mamá que la suya. Con el pasar de los días, los desajustes emocionales y de conocimiento se irán solucionando desde la escucha, la plasticidad y el poder tomar distancia de mandatos rígidos que obstaculizan el encuentro espontáneo», advierte la experta.

Una segunda luna de miel

En su libro *Bebé y Niño* (Editorial Grijalbo), la psicóloga Penélope Leach, afirma que al volver a casa con tu recién nacido iniciás una especie de luna de miel con él, por lo tanto... ¡cualquier momento del día es una oportunidad única para demostrarle tu amor! Disfrutá del contacto cada vez que lo alimentás, lo bañás, le cambiás el pañal, lo mecés en tus brazos... Pensá, además, que él está genéticamente predispuesto para vincularse con vos, y vos contás con la capacidad necesaria para crear el apego con él, así que en más o menos tiempo seguro irán logrando establecer el lazo que los colmará de felicidad y, además, favorecerá un desarrollo saludable. Existen numerosos estudios que aseguran que los chicos que establecen un buen vínculo con su madre suelen ser más tranquilos y llevar mejores ritmos de alimentación y sueño, experimentan menos ansiedad y tienen una fuerte autoestima, lo que favorece sus relaciones sociales. Todo ello, a su vez, repercute físicamente y hace que generalmente cuenten con un sistema inmunológico más fuerte y enfermen menos.

«Quienes puedan tener un apego seguro tendrán un bagaje de recursos mayores para enfrentar las vicisitudes de la vida. No debemos perder de vista la importancia del juego según pueda desarrollarse en cada etapa. Hoy más que nunca tenemos que estar atentos a la calidad del vínculo; los momentos con el bebé tienen que ser de profundo contacto intentando que este mundo de pantallas tecnológicas (celulares, PC, televisión) no interfieran», aconseja la especialista.

En pocos meses observarás que tu bebé cuenta con la confianza suficiente como para atreverse a investigar, toquetear, abrir todo y relacionarse con otras personas. Será por la buena relación de apego que construyeron, que lo ayuda a sentirse cómodo en su ambiente y con los demás.

Consejos para apegar

La clave está en compartir experiencias físicas agradables, porque todas ellas liberan en el cerebro hormonas que facilitan la unión madre-hijo. →

poco, a medida que los dos vayan compartiendo experiencias juntos. «Si por alguna razón el recién nacido tiene que estar en incubadora, hay métodos para acompañarlo lo más cerca posible, uno de ellos es el de «mamá canguro», que permite estar cuerpo a cuerpo con el bebito en riesgo, mientras se da su recuperación. Esta práctica ha acortado los tiempos de internación además de permitir a la mamá involucrarse en la evolución del prematuro o del pequeños con dificultades en esta etapa, facilitando su regulación general», explica la licenciada Casariego de Gainza.

«Cada mamá sabe lo que necesita su bebé, es un saber arcaico y visceral, hay que poder escucharlo, pero comprendiendo que siempre es lo suficientemente bueno, no perfecto. A veces la

La hora (y media) clave

Las investigaciones en apego han demostrado que un bebé en el momento de nacer tiene un período de hipersensibilidad, donde sus sentidos están exacerbados: desde la visión está preprogramado para poder destacar figuras redondas y oscuras (pezón y ojos de la mamá) a una distancia de 30 cm. Este bebé de la primera hora y media de nacido es hiperactivo en la búsqueda de contacto. El *bonding* (contacto piel a piel) tiene muchos beneficios en la regulación metabólica, respiratoria, cardíaca y digestiva del recién nacido. Lo realmente llamativo es que luego de esta hora y media de mucha actividad, tu hijo cae en un letargo donde no responde de igual manera a los estímulos por el espacio de más o menos 12 horas. De ahí la importancia de que en esta primera hora y media se priorice el contacto con la madre, ya que luego no estará con la misma disposición al encuentro.



Miralo con frecuencia a los ojos. El contacto visual a tan corta distancia los ayudará a entenderse mejor.

Abrazalo, mecelo, acarícialo. El contacto piel con piel los relaja a los dos y refuerza la relación. Además, al tenerte tan cerca, puede escuchar los latidos de tu corazón y olerte, ambas son sensaciones que lo ayudan a conectarse con vos.

Hablale mucho. Contale lo que estás haciendo, lo que hay alrededor, los planes que tienen para divertirse juntos. Escuchar tu voz en un tono cariñoso hará que se sienta más confiado y apegado a vos.

Escuchá e imitá sus sonidos. Estos primeros diálogos sientan precedente para que en el futuro puedan conversar con confianza, «de verdad», escuchándose y comprendiéndose mutuamente.

Mecelo durante el baño. Esta experiencia ayuda al bebé a recordar los días en los que vivía en tu útero y se sentía plenamente feliz pegadito a vos, algo que también le gustará hacer ahora.

Como somos seres humanos y podemos estar cansados, desbordados, también es enriquecedor para el bebé tener vínculos de apego secundarios (abuelos, tíos, amigos, niñera, etc.) con personas que te puedan acompañar y ayudar cuando estés cansada o quieras dedicar un rato a vos misma.

Existen muchos videos interesantes sobre masajes para bebés, se llaman *Shantala*. En ellos

te explican cómo estimular adecuadamente su cuerpo.

Muchas veces creemos que los bebés son muy chiquitos y no entienden, pero su cerebro y su sistema emocional está captando todo como una esponja, va comprendiendo y asimilando los distintos modelos vinculares de sus seres queridos. Por eso es tan importante el clima emocional que lo rodea, que puedas desacelerar y dedicarle un tiempo de calidad, esto dará sus frutos a futuro.

Con papá también... ¡qué relación tan positiva!

Cuando hablamos del apego solemos referirnos a la madre porque es ella la que inicia un contacto más temprano con el bebé, pero esto no significa que el padre no importe ni deba quedar excluido. ¡Al contrario! «La Teoría del Apego habla de figuras que ejercen funciones de cuidado, y no necesariamente coinciden con la persona física de la madre, o padre. Si bien el acento está en la mamá en tanto gestadora del bebé, no debemos dejar de lado el vínculo mamá-papá-bebé. Esta triangulación es el continente donde un niño crece saludable y protegido. El rol del padre está muy destacado en esta teoría, ya que son las figuras de apego primarias (madre y padre) las que constituyen esta primera etapa. Además, el papá es un sostén emocional de la diada madre-bebé, ya que regula la situación emocional y puede sustituir a la mamá cuando ella está desbordada o cansada. Luego del primer mes, puede sugerirse una mamadera con leche materna para que el papá le dé a su hijo, esto lo involucra en algo tan especial como la alimentación», dice la psicóloga Casariego Gainza.

Varones incubando

Entre el 20 y el 65 por ciento de los varones «embarazados» manifiestan un profundo compromiso con su pareja gestante, y tienen síntomas similares a los de la futura mamá: abultamiento del abdomen, malestares semejantes a la mujer, vómitos, engordan. A este cuadro se lo llama *síndrome de covada* (del francés, *couvade*, que significa incubar). Es decir, más allá de la identificación y la empatía que este varón tiene con la situación emocional de su pareja, posee también registros corporales: cuadros de ansiedad (fatiga, tensión), náuseas matutinas, cambios de humor, alteraciones en el apetito sexual, dolores varios, transformaciones hormonales a nivel de la testosterona y altos niveles de prolactina, se incrementa la oxitocina. En estos casos, podemos hablar de «pareja gestante». **SP**

