

Desarrollo del apego

¿Qué es el apego?

Es el vínculo estrecho entre un bebé y sus cuidadores. Este vínculo se construye a lo largo de los primeros años de la vida de su hijo. Se hace más fuerte cada vez que le demuestra a su bebé amor, atención y coherencia.

Un apego saludable es clave para promover la salud su bebé de por vida. Le enseña a su bebé que está a salvo y es amada. A medida que crece, le ayuda a desarrollar una buena salud emocional y mental, a construir relaciones fuertes y a tener la confianza para explorar el mundo que la rodea.

Cada vez que usted responde a las necesidades de su bebé de forma cálida y coherente, está creando un vínculo. Por ejemplo, si la abraza y la calma cada vez que llora, le está demostrando que puede depender de usted para su consuelo.

Aprenda más sobre cómo promover la salud de su bebé a través de respuestas cálidas y coherentes en la sección [El desarrollo cerebral](#).



¿SABÍA USTED?

El contacto piel a piel es una excelente manera de construir el vínculo emocional con su bebé. La calma y reconforta, e incluso puede hacer más fácil la lactancia.



CÓMO

Construir un vínculo saludable con su bebé

- Escuche, observe y trate de entender cómo comunica sus necesidades.
- Responda a sus necesidades de manera **amorosa**.
- Responda a sus necesidades tan **rápido** como pueda.
- Responda a sus necesidades de manera **coherente**.
- Acurruque, sonría y hable con su bebé a menudo.



¿SABÍA USTED?

Aunque los bebés suelen estar más unidos a los padres, también pueden tener vínculos sanos con otros adultos, incluidos los abuelos y los proveedores de servicios de guardería. Si su bebé se encariña con otros, no significa que tenga un vínculo más débil con usted.