

Los vínculos afectivos y el desarrollo infantil

Pepa Horno Goicochea

Psicóloga y consultora en infancia, afectividad y protección

www.espirales.es



Muy pocas veces se habla del vértigo. Esa sensación que te llega al estómago cuando recibes a tu hijo en brazos por primera vez. Esa sensación de amar a alguien que no conoces pero con quien irás, poco a poco, generando una relación hasta sentirlo como parte de tu propia piel. Aprendemos a amarlos, y en ese aprendizaje nuestros hijos e hijas fundamentan su desarrollo y su modo de estar en el mundo. Y les enseñamos una forma de establecer sus propias relaciones afectivas, una forma de amar. La consciencia de esa responsabilidad es la que encoge el estómago y como familias a veces nos asusta.

Definamos qué es un vínculo afectivo positivo, y cómo se construye. Por utilizar un símil, un vínculo afectivo es como los motores de un cohete, los que le dan la fuerza para llegar a la atmósfera y luego lo sueltan para que no se caiga. Brindar al niño o niña la capacidad para que salga al mundo, explore, juegue, tenga relaciones profundas con otras personas es tan parte de la vinculación como acariciarle, consolarle, acompañarle, contarle cuentos o jugar con él. En este aspecto diferenciar vínculo de dependencia se vuelve clave. **Un vínculo positivo es una relación afectiva que proporciona la seguridad necesaria al niño para llegar a ser autónomo y lograr su pleno desarrollo.**

DESARROLLO INFANTIL

¿Cómo construimos ese vínculo positivo? Es necesario definir los vínculos desde el día a día cotidiano, porque es justo ahí donde se tejen los esquemas de relación básicos de los niños y niñas. Y visibilizar las cuatro pautas o estrategias para construir ese vínculo.

La primera estrategia es el **afecto expreso**. No generamos un vínculo positivo sólo queriendo al niño sino logrando que se sienta querido. Si no expresamos ese amor, los niños y niñas no sabrán que les amamos y no construiremos un vínculo con ellos. Hemos de expresar el afecto para que le llegue al niño a través de su inteligencia somato sensorial, su cuerpo y sus emociones, no sólo como una idea. Estas expresiones afectivas explícitas pueden ser de palabra (decir "te quiero", halagos, piropos...), con acciones (detalles, regalos, llamadas...) o con el contacto físico amoroso (abrazos, caricias, besos...). Y durante la construcción de un vínculo, los cauces de expresión de afectos de adulto y niño se van ajustando entre sí hasta lograr un estilo propio e único.

"Nuestro modo de querer a nuestros hijos e hijas, la calidad de la vinculación afectiva que establecemos con ellos es la base de su desarrollo psíquico, pero además les enseña un modo de amar a otras personas. Aprendiendo a amarles nosotros les enseñamos a amar a ellos."

La segunda estrategia es **generar un sentimiento de pertenencia**, haciendo sentir al niño único, elegido e imprescindible para nosotros tal cual es. La vivencia que define un vínculo afectivo para cualquier niño es la incondicionalidad. No necesitan hacer siempre lo que les da la gana, pero sí tener la certeza de que, sean cuales sean sus decisiones y opciones, van a ser queridos y aceptados. Necesitan tener claro que nuestro afecto y nuestra presencia como figuras vinculares no vienen condicionadas a sus características o acciones. Esta incondicionalidad es la base de la seguridad afectiva del niño.

La tercera estrategia es el **tiempo y el conocimiento mutuos**. Sin tiempo compartido es imposible generar un vínculo. Generar un vínculo va unido a la presencia física y el tiempo compartido. Durante ese tiempo y actividades compartidas se desarrollarán dos aspectos clave para la generación del vínculo. Conoceremos al niño y nos daremos a conocer, compartiendo nuestra intimidad, dialogando y escuchando. De ese modo, aprenderán a abrirse, forma parte de la reciprocidad que debe presidir la intimidad afectiva vincular. Y afrontaremos los conflictos que esa intimidad puede conllevar.

Y la cuarta y última estrategia es el **compromiso y el cuidado del otro**, que conlleva la protección y el acompañamiento en las dificultades y malos momentos así como generar un proyecto de vida en el que el niño tenga un papel protagonista. Todos necesitamos para entregarnos una cierta seguridad sobre la permanencia y el cuidado que vamos a recibir: los niños y niñas también.

¿Por qué es necesario aprender a generar vínculos positivos, a amar bien a nuestros hijos e hijas? Porque en el modelo de relación que les brindamos, les enseñamos también un modo de vincularse a otros, de amar. Les proporcionamos una serie de guiones internos sobre sí mismos y sobre los demás, los llamados **"modelos afectivos internalizados"**. Esos modelos son como unas gafas desde las que mirar el mundo. Unas gafas que les hablan de quiénes son ellos, de si son dignos o no de ser amados. Unas gafas que les describen el mundo que en teoría pueden esperar y si los demás pueden quererles o no.

Pueden ser unas gafas que les enseñen a mirar el mundo como un lugar que merece la pena, en el que pueden explorar, salir y desarrollarse sin miedo (**modelo seguro**), o como un lugar amenazante (**modelo desorganizado**), o como un lugar donde tengo que ganarme mi lugar constantemente y el afecto de los demás (**modelo ambivalente**) o simplemente que me recuerde que no puedo contar con el apoyo o la ayuda de los demás, que es mejor salir adelante solo (**modelo evitativo**). Esas gafas, nuestra propia visión del mundo y los afectos, determinarán su manera de relacionarse con los demás.

Tengamos presente que los modelos construidos en la infancia podrán modificarse, sobre todo a lo largo de las primeras décadas de vida, en función de nuestras experiencias en relaciones con otras personas distintas a nuestras figuras parentales: familiares, amistades y parejas. No obstante, la mayoría de estudios encuentran bastante continuidad en los modelos vinculares durante todo el ciclo vital.

Nuestro modo de querer a nuestros hijos e hijas, la calidad de la vinculación afectiva que establecemos con ellos es la base de su desarrollo psíquico, pero además les enseña un modo de amar a otras personas. Aprendiendo a amarles nosotros les enseñamos a amar a ellos.

Si quieres saber más...

Horno, P. (2004) "Educar el afecto" Ed. Grao.

Siegel, D. (2011) "El cerebro del niño" Ed. Alba.