



Tejiendo vínculos:

la importancia del apego en la crianza

El apego se refiere al **vínculo afectivo** que comenzamos a construir con los hijos **desde antes de nacer** y que influye en sus relaciones futuras.



Síguenos en    @tejiendo_hogares
Escríbenos a: tejiendo.hogares@medellin.gov.co
Visita: www.medellin.gov.co/tejiendo_hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Reconoce los estilos de apego con estos ejemplos:

1 Apego desorganizado

- Sara es una niña que ama jugar, pero siempre olvida hacer sus tareas. Cuando su mamá llega a casa y ve que no ha hecho nada, reacciona con gritos y palabras hirientes, haciéndola sentir muy mal. **Esta relación genera confusión y miedo en la niña.**



2

Apego ambivalente

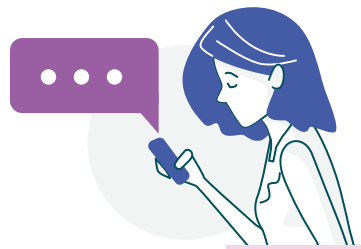
- Gloria, la abuela de dos niños, a menudo grita cuando no le hacen caso. Aunque luego se disculpa, **su comportamiento impredecible causa ansiedad en los niños, quienes nunca saben si recibirán amor o reproches.**



3

Apego evitativo

- La mamá de Matías siempre está ocupada con su celular o computadora. No presta atención a las necesidades del niño, lo que **hace que él se sienta invisible y poco valorado.**



4

Apego seguro

- Camila tiene una mamá que la guía con amor y firmeza. Cuando Camila comete un error, su mamá le enseña a aprender de él, **creando un ambiente seguro donde puede explorar y crecer sin miedo al castigo.**

El apego seguro fomenta un ambiente donde los niños pueden:

Sentirse seguros y protegidos.
Desarrollar confianza y autoestima.
Aprender a gestionar sus emociones y relaciones con los demás.



Consejos para fomentar un apego seguro



Conecta con humor: usa el sentido del humor para acercarte a tus hijos.



Identifica emociones: ayuda a tus niños a reconocer sus sentimientos.



Pide disculpas: reconoce tus errores y muestra vulnerabilidad.



Escucha activamente: valora las ideas y propuestas de tus hijos.



Permite decisiones: involucra a los niños en la toma de decisiones.



Comparte tiempo de calidad: juega e interactúa con ellos regularmente.



Enseña sobre errores: hazles ver que equivocarse es parte del aprendizaje.

Fomentar un apego seguro no solo beneficia el desarrollo emocional de los niños, sino que también crea relaciones familiares más fuertes y saludables.