

# Construyendo vínculos fuertes

Ayopando el apego desde el nacimiento hasta la primera infancia

## ¿Qué es el apego?

El apego es la conexión emocional que se establece entre un niño y sus cuidadores principales. El vínculo y el apego se forman cuando respondes de forma constante y cálida a las necesidades de seguridad, atención y estimulación de tu bebé. Esto ayuda a los niños a sentirse seguros, amados y listos para explorar el mundo. El apego seguro sienta las bases para el desarrollo emocional y social a medida que los niños crecen.

## ¿Por qué es importante?

- Promueve el desarrollo cerebral y la regulación emocional.
- Ayuda a los niños a construir relaciones saludables.
- Fomenta la confianza y la curiosidad.
- Apoya el bienestar mental y emocional de por vida.



Descubra el poder del juego.



## Consejos para crear un apego positivo



### BEBÉS (0-12 meses)

#### Responda con prontitud a los llantos.

La comodidad genera confianza y enseña que sus necesidades importan.

#### Abraza y abraza con frecuencia.

La cercanía física ayuda a los bebés a sentirse seguros.

#### Establezca contacto visual y sonría.

Estas interacciones tempranas promueven la unión y el desarrollo del cerebro.

#### Hable, cante y utilice una voz relajante.

A tu bebé le encanta escuchar su voz.

#### Establecer rutinas predecibles.

La coherencia crea una sensación de seguridad.



### NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 años)

#### Sigue su ejemplo en el juego.

Únase a su mundo y muestre interés.

#### Validare sus sentimientos.

Ayúdelos a nombrar y comprender las emociones.

#### Ofrezca opciones cuando sea posible.

Fomenta la independencia manteniendo la conexión.

#### Manténga la calma durante las rabietas.

Su presencia tranquilizadora enseña regulación emocional.

#### Crea rituales y rutinas.

Las tradiciones sencillas (como los cuentos antes de dormir) fortalecen el vínculo.



### PREESCOLARES (3-5 años)

#### Fomentar la conversación abierta.

Déjelo(a) hablar y realmente escuche.

#### Muestre afecto y elogie los esfuerzos.

Celebre sus intentos, no sólo sus éxitos.

#### Establezca límites claros y amorosos.

Los límites seguros demuestran que te preocupas.

#### Apoye su creciente independencia.

Estar allí como una base segura a la cual regresar.

#### Jueguen juntos.

El tiempo que pasan juntos profundiza su conexión.

#### Compartan actividades y historias.

El tiempo que pasan juntos profundiza su conexión.

## No tienes que ser perfecto(a)

Está bien tener momentos difíciles. Lo más importante es estar presente, ser constante y quererse a sí mismo(a) a lo largo del tiempo. Las pequeñas conexiones cotidianas construyen una base sólida para el futuro de su hijo(a).

## Cuidate

Su bienestar también importa. El descanso, el apoyo y el autocuidado le ayudan a mantenerse conectado(a) y fuerte para su hijo(a).



**Usted es el lugar seguro de su hijo(a).  
Cada momento de amor y conexión cuenta.**

