



Necesito que...  
organices mis  
emociones intensas,  
me ayudes a resolver  
conflictos y guíes mi  
conducta



Necesito que... me  
des la bienvenida y  
me acojas cuando te  
necesito



Necesito que...  
permitas y guíes mi  
exploración  
resguardando mi  
seguridad



Necesito que... me  
consueles, alivies mi  
malestar y pongas  
en palabras mis  
emociones más  
intensas.



Necesito que... me  
acaricies, acunes,  
juegues conmigo,  
estés cerca, me  
mires, me hables



Todo niño debería  
poder saber que el lugar más  
**SEGURO**  
donde estar cuando se siente  
triste, enojado, asustado,  
o ha cometido un error es  
**CON SUS PADRES**




▶ Apego Seguro:  
Como  
fomentarlo



AVENIDA ERRAZURIZ 921, SANTA CRUZ  
TELEFONO: (072) 2 332264  
E-MAIL: [hcchsc@gmail.com](mailto:hcchsc@gmail.com)



# Apego

El Vínculo de Apego es la tendencia natural del bebé, de buscar protección y seguridad en una figura significativa y cercana; en primera instancia, quién lo cuida de manera habitual, su madre. Es un



proceso de desarrollo emocional espontáneo que involucra a madre e hijo, pero que se da en el bebé, puesto que se trata de su necesidad de protección y cercanía. Siempre se da el apego, independiente de lo que haga o no la madre; pero se puede desarrollar de variadas maneras, de modo que, la manera en que se va edificando la relación de la mamá con su bebé, establece una especie de patrón (el que llamamos estilo de apego).

## Cómo se establece el apego?

El vínculo de Apego se comienza a establecer con las ideas de la madre respecto de su bebé **en el embarazo** y cómo ésta se relaciona con su hijo -cómo piensa en él, cómo se lo imagina, cómo le habla-, aumentando su sensibilidad y preparando el camino para responder mejor a las necesidades que su bebé le expresa, después de nacer, a través del llanto.

## 5 pasos para un apego saludable

- 1.- Entiende las señales de tu hijo/a y su forma de comunicarse.
- 2.- Crea una base de seguridad y confianza para tu bebé.
- 3.- Responde a sus necesidades.
- 4.- Acarícialo, abrázalo, riete y juega con él.
- 5.- Cuida de tu propio bienestar físico y emocional.

