



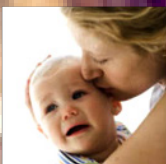
AVENIDA ERRAZURIZ 921, SANTA CRUZ / TELEFONO: (072) 2 332264
E-MAIL chcchsc@gmail.com

Departamento de la Mujer

APEGO SEGURO, ¿COMO FOMENTARLO?



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



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



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



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



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

Teléfonos Mesa Central

(72) 2332282 / 2332279 www.hospitalsantacruz.cl



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, ríete y juega con él.
- 5.- Cuida de tu propio bienestar físico y emocional.

Hospital Santa Cruz
Colchagua



Chile
**crece
contigo**

