



Emociones

Un bebé con afecto, un bebé feliz

Se nace con la tendencia innata de apegarse a la persona protectora que nos cuida



**Dina Figueroa
Guzmán**

Psicoterapeuta
Conductual

Se nace con la tendencia innata de apegarse a la persona protectora que nos cuida

Lo que un bebé vive en sus primeros años de vida conformará su ADN afectivo. Cuanto más tiempo le dediquemos más contribuiremos a un desarrollo emocional saludable. Descubre las pautas que contribuirán a fomentar la felicidad de tu hijo.

El estudio del apego es ampliamente tratado en psicología. En 1960, John Bowlby fundamenta la teoría del apego y justifica que **?los seres humanos nacen con la**

tendencia innata de apegarse a la persona protectora que los cuida?. El vínculo o apego es la relación afectiva intensa que se desarrolla entre los padres y su hijo por asociación temprana y frecuente. Establecer este vínculo es esencial para una correcta salud física y mental a lo largo de la vida.

El fomento de un apego seguro permite crear personas con autocontrol, empáticas y más sensibles ante las diferentes experiencias que se presentan a lo largo de la vida. La construcción de un vínculo afectivo adecuado implica expresar el afecto, hacer sentir amada y especial a la otra persona, y aceptar sus cualidades, tanto las que nos gustan como por las que no nos gustan tanto.

Numerosas investigaciones recientes proponen que existe una interacción estrecha entre los factores ambientales y los factores genéticos; es decir, el ser humano nace con determinado potencial de aprendizaje y de habilidades que el ambiente puede facilitar u obstaculizar. La experiencia ha demostrado que aunque existan diversos factores intrapersonales que intervienen en el desarrollo psicosocial, muchas habilidades que se adquieren dependen fundamentalmente de las interacciones con los cuidadores y con el medioambiente que los rodea, en especial la familia.

La calidad de la relación familia-hijos, la satisfacción de las necesidades de los hijos, la estimulación? van a contribuir a formar seres con capacidades cognitivas necesarias para relacionarse de modo competente con su entorno físico y social. La confianza y seguridad que el niño pueda adquirir sentarán las bases de su futura base emocional. (Barudy & Dantagnan, 2005, 2010, Gracia & Misitu, 2000, Muñoz, 2005, Palacios & Rodrigo, 1998, Richaud, 2005).

Desarrollo del vínculo afectivo desde la etapa fetal

El reconocimiento de las múltiples capacidades del cerebro empieza desde la etapa fetal y va avanzando gradualmente hacia las distintas etapas del desarrollo del ser humano. Durante los nueve meses del embarazo se construye el cerebro humano, se inicia el desarrollo de los sentimientos, se comienza a establecer la sensibilidad emocional y comienza el funcionamiento del sistema nervioso.

Todo aquello que favorezca este desarrollo ha de tener consecuencias positivas para hacer del niño un ser resiliente, es decir, alguien único, capaz de enfatizar sus potencialidades y sus recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo. Esta es una tarea de todos los adultos que tienen la responsabilidad de cuidar y proteger a niños y adolescentes, asegurarles afecto, confianza básica e independencia.

Las primeras figuras significativas en la vida afectiva del niño es la familia, o quien ejerza su función, fuente de afecto y cuidados para que la criatura pueda subsistir biológicamente, desarrollarse psicológicamente e integrarse socialmente. **El vínculo con la madre se fortalece con la lactancia materna, a través de la cual el niño reconocerá a su madre ya no sólo por su ritmo cardíaco, sino también por el olor, la**

manera de sostenerlo, la presión de sus brazos, el tono de su voz, y sobre todo su afecto materno (mirada, caricias, palabras de cariño que le dirige al bebé, la manera de sostenerlo junto a su pecho al darle de mamar y los cuidados que le brinda).

Esto irá fomentando en el niño el aprendizaje de la expresión del afecto y la capacidad de poder expresarlo en diferentes contextos, con diversas personas y poder así tener un mejor desarrollo emocional, el cual se convierte en uno de los componentes esenciales de su futura confianza básica. Si el niño tiene confianza en sí mismo también confiará en los demás reforzando así su autoconfianza y su autoeficacia.

Nuevos logros, nuevas metas

A medida que el niño deja de ser bebé debe enfrentar nuevos logros, metas y situaciones, lo cual supone la adquisición de aciertos y errores. Aquí el papel orientador que los padres asumen marca sus primeros aprendizajes, ya que así como se estimulan los aciertos, también se deben de corregir los errores cuyas soluciones están al alcance del niño. Solo es cuestión de darle confianza al niño y facilitar su superación. Esta actitud orientadora en estos primeros años de vida va a generar confianza en el niño, estimulando así nuevos aprendizajes.

Los vínculos de apego van a seguir su curso durante todo el ciclo evolutivo con las transformaciones y adecuaciones que cada edad requiere. A lo largo de todo el período escolar se suelen mantener como figuras de apego a la familia. **Paulatinamente el niño va tolerando mejor las separaciones cada vez más largas, el contacto físico no es tan estrecho y las conductas exploratorias no precisan de la presencia física de las figuras de apego.** Sin embargo, en momentos de aflicción, pueden activarse en gran manera las conductas de apego con reacciones similares a la de los primeros años.

Progresivamente los adolescentes se van distanciando más de las figuras de apego y aparece un cierto rechazo como forma de buscar su propia identidad. El deseo ya no es estar con las figuras de apego sino que éstas estén disponibles para casos de necesidad. Es un proceso natural por el que no hay que temer si se han hecho bien las cosas. El adolescente ha iniciado ya el camino de las relaciones sociales y los vínculos de amistad que marcan el inicio del camino hacia el encuentro de la etapa adulta.

Si la relación de apego se estableció de forma adecuada en los períodos críticos, el lazo afectivo que vincula a padres e hijos trascenderá a la época adolescente y lo lógico es que se prolongue toda la vida.

Desarrollo de los valores

Otro aspecto muy importante que complementa una educación responsable de los hijos es el considerar el desarrollo de los valores. Estos se hallan intrínsecamente relacionados con el individuo, ya que detrás de cada sentimiento, pensamiento y acción se encuentra algún tipo de valor. Los valores nos dan la convicción de que algo es valioso o despreciable, importante o superfluo, bueno o malo, y están directamente relacionados

con las creencias, las actitudes y los juicios. Se forman desde la primera infancia y se constituyen en una escala que es propia y particular para cada persona, determinando nuestra identidad. **Nos comportamos y decidimos de cierta manera en función de nuestros valores, ellos conducen nuestras acciones.**

Desde el momento en que un valor es captado por un niño hasta que llega a asimilarlo pasa por un proceso interno. Este proceso de generación y adopción de valores se hace posible a través de la relación de experiencias significativas que el pequeño comparte con sus padres y el resto de personas que lo rodean, donde el factor coherencia es la base para su correcta adquisición. El proceso de adquisición de valores nunca debe ser una enseñanza forzada. El niño tiene que iniciar la asimilación de una forma natural de acuerdo con su desarrollo mental. (De la Parra Paz, 2013).

Hoy en día tanto los profesionales que trabajan con niños y adolescentes como los padres y madres de familia, maestros, cuidadores, tutores, etc. se enfrentan a nuevos estilos de vida que suponen nuevos retos en el campo de la salud mental infantil. Retos que la sociedad moderna no parece fomentar ni valorar como debiera. **Aspectos como el apego, vínculo, familia, comunicación, roles, disciplina, valores, normas?, en ocasiones están siendo reemplazadas por la tecnología, el aislamiento, la modernidad y pocos espacios de comunicación y expresión afectiva.** Actualmente muchos de los problemas en las consultas clínicas tienen su origen y su mantenimiento en las dinámicas y vivencias familiares. El niño que reclama constantemente la atención de los padres, el opositor, el que enferma a menudo, el que no quiere estudiar, el que no quiere comer para no engordar, entre otras situaciones, pueden ser el reflejo de un malestar emocional en el niño o desatención afectiva que no encuentra cauce de expresión por otras vías más normalizadas.

"La falta de tiempo para estar con los hijos"

Uno de los retos actuales más recurrentes en la familia actual es: "la falta de tiempo para estar con los hijos? ya sea por causas laborales, aspiraciones personales, separaciones o problemas económicos. Muchas veces, los padres no cubren debidamente las necesidades afectivas de sus hijos desde las etapas más tempranas, generando en ocasiones consecuencias negativas para el desarrollo e integridad emocional del niño. Los conflictos familiares (de relación de pareja, separaciones, etc.) y la poca capacitación de algunos padres y madres que tampoco recibieron la suficiente atención afectiva en su infancia, provocan un empeoramiento significativo de la calidad de las relaciones entre los miembros de la familia, además de la crear un ambiente de inseguridad que puede resultar dañino para los más pequeños.

Evidentemente, los tiempos actuales nos demandan nuevas exigencias. En muchos hogares trabaja tanto el padre como la madre quedándose muchas veces los hijos en manos de terceros: abuelos, tíos, hermanos mayores o la trabajadora del hogar. Por eso, **si los espacios que tenemos con nuestros hijos son mínimos sólo podremos compensarles intentando mejorar la calidad de esa relación,** es decir, acompañándolos en sus juegos, escuchándoles y haciéndoles ver que aunque no

estemos todo el tiempo con él, seguimos ahí para cuando nos necesiten, debemos ser sensibles a sus demandas.

Es importante no confundir la sobreprotección o excesiva dependencia de una persona con la atención afectiva y soporte emocional incondicional, brindando al hijo las oportunidades para su libre desenvolvimiento, proporcionándole seguridad y afecto pero también autonomía.

En función a lo planteado se brindan algunas recomendaciones para mejorar el vínculo afectivo padres-hijos:

Contemplar que para crear un lazo saludable con los hijos no solo es cuestión de dedicarles tiempo sino de buscar una buena calidad de la relación. No solo basta estar cerca de ellos sino también compartir experiencias, comunicación y afecto.

Saber escuchar a los hijos. Aunque sus pequeñas anécdotas nos parezcan triviales, para ellos son muy importantes y más aún si las pueden compartir y se sienten escuchados.

Lanzar siempre el siguiente mensaje: "Tus padres están ahí para escucharte y ayudarte en lo que necesites?". Aunque no siempre hay que solucionar sus problemas, el mensaje de apoyo es fundamental.

Dejar tiempo para aprender a percibir los signos emocionales de los hijos, cómo manifiesta sus necesidades de atención afectiva y responder al mismo nivel.

Dedicar tiempo a reconocer conductas positivas de los hijos, ya que la experiencia enseña que uno de los principales obstáculos para escuchar a los hijos es la excesiva dedicación a reprenderles o recordar las normas de conducta que se esperan de ellos. Hay que enfocar lo positivo.

Ser un buen modelo de padre/madre resiliente, fomentando en uno mismo la capacidad de establecer un vínculo afectivo (apego) a partir de procurar los necesarios cuidados tanto físicos (comida, higiene, etc.) como afectivos (amor incondicional, tiempos comunes, proximidad afectiva, etc.).

Hablar con los hijos de sus sentimientos y emociones. Debemos enseñarles a identificar sus emociones para que así puedan encauzarlas debidamente. Para ello debemos atender a lo que hace cada día (ir a la escuela, de excursión, etc.), pero fundamentalmente a cómo se ha sentido en las diversas situaciones (triste, alegre, enfadado, rabioso, etc.). Enseñarles a hablar acerca de sus sentimientos supone un buen recurso para construir una personalidad sana.

Ser coherente y enseñar con el modelo, si exigimos comportamientos o actitudes que son contrarias a nuestra propia forma de actuar, crearemos dudas y desorientación.

Actuar de manera democrática: El estilo educativo denominado "democrático" y

considerado como el óptimo, según algunos estudios, se caracteriza porque el niño se siente amado y aceptado, pero también comprende la necesidad de las reglas de conducta y las opiniones o creencias que sus padres consideran que han de seguirse. Como padres hay que saber ser generosos pero, a la vez, es imprescindible establecer límites claros a las conductas y demandas de nuestros hijos.

Compartir tiempos de ocio, espacios comunes de juego y comunicación. Los juegos familiares, la lectura de cuentos a los más pequeños, el poder hablar de temas de su interés a los adolescentes, son actividades esenciales para potenciar los lazos afectivos. Hay que buscar o crear los espacios necesarios si no existen.

Los niños necesitan garantizar lazos afectivos con adultos que estén disponibles y sean capaces de transmitirles aceptación incondicional y buen trato. Para el fortalecimiento de los vínculos afectivos es importante tener normas claras, coherentes y libres de todo tipo de violencia, basadas en el respeto y a la vez que promuevan la autonomía, la autoestima y la asertividad. La autoestima y la asertividad son aspectos básicos para adquirir equilibrio emocional, aceptación de uno mismo con sus potencialidades y limitaciones, tolerancia a la frustración, capacidad de adaptación; desarrollarlas de modo positivo nos permite sentirnos seguros con nosotros mismos, con los demás y frente a nuestras decisiones. Esto repercute positivamente en el desarrollo de la empatía y la capacidad para comprender a los otros, de la iniciativa y de la motivación de logro para intentar conseguir las metas que uno se proponga.

Los hijos van cambiando su comportamiento según su edad. Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer según la edad que tengan para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Es importante aprender a reconocer los errores en cuanto a la educación de los hijos. Educar a los hijos es una tarea compleja. Por eso, además de dedicación, es fundamental también aprender a estar a gusto con uno mismo. Esto ayuda a transmitir a los hijos seguridad y confianza, y a crear una convivencia familiar sosegada, donde se puede fomentar la aceptación y el respeto.

Podemos utilizar con nuestros hijos el lenguaje positivo y motivador para fomentar su autoestima y su comportamiento cooperativo. El lenguaje y el tono adecuado les ayudan a sentirse respetados y aceptados.

Reflejar los valores con acciones vivenciadas. Es importante lograr que los hijos "se porten bien" porque están convencidos que ello es lo mejor. El hijo que se "porta bien" por temor a la represalia del padre no está bien educado, porque actúa condicionado por una emoción negativa. El autoritarismo puede generar niños muy sumisos, inseguros e inestables con el riesgo de volverse rebeldes o agresivos. Es mejor dialogar con los hijos sobre sus problemas e inquietudes, llevarlos a la reflexión y a la convicción de sus valores encontrándoles un sentido a ellos.

En resumen, **para fomentar el vínculo afectivo es fundamental entrar en contacto**

con los hijos desde su concepción y continuar en la evolución los lazos afectivos, las virtudes, valores, comunicación? pilares básicos para una buena base psicológica.

Cuando los padres siembran en los hijos semillas cuidadosamente elegidas, con las condiciones genéticas adecuadas, que hagan crecer en ellos actitudes, creencias, valores, sentimientos, acciones y pensamientos, que den como fruto seres comprometidos con la vida, están colaborando decididamente en el proceso de dar origen a seres humanos maduros, estables y seguros, que sin duda serán la raíz de un mundo mejor.

A medida que el niño deja de ser bebé debe enfrentar nuevos logros, metas y situaciones, lo cual supone la adquisición de aciertos y errores. Aquí el papel orientador que los padres asumen marca sus primeros aprendizajes, ya que así como se estimulan los aciertos, también se deben de corregir los errores cuyas soluciones están al alcance del niño. Solo es cuestión de darle confianza al niño y facilitar su superación. Esta actitud orientadora en estos primeros años de vida va a generar confianza en el niño, estimulando así nuevos aprendizajes.

Los vínculos de apego van a seguir su curso durante todo el ciclo evolutivo con las transformaciones y adecuaciones que cada edad requiere. A lo largo de todo el período escolar se suelen mantener como figuras de apego los padres (la madre, casi siempre en primer lugar, y con carácter secundario los hermanos y otros familiares). **Paulatinamente el niño va tolerando mejor las separaciones cada vez más largas, el contacto físico no es tan estrecho y las conductas exploratorias no precisan de la presencia física de las figuras de apego.** Sin embargo, en momentos de aflicción, pueden activarse en gran manera las conductas de apego con reacciones similares a la de los primeros años.

Progresivamente los adolescentes se van distanciando más de las figuras de apego y aparece un cierto rechazo como forma de buscar su propia identidad. El deseo ya no es estar con las figuras de apego sino que éstas estén disponibles para casos de necesidad. Es un proceso natural por el que no hay que temer si se han hecho bien las cosas. El adolescente ha iniciado ya el camino de las relaciones sociales y los vínculos de amistad que marcan el inicio del camino hacia el encuentro de la etapa adulta.

Si la relación de apego se estableció de forma adecuada en los períodos críticos, el lazo afectivo que vincula a padres e hijos trascenderá a la época adolescente y lo lógico es que se prolongue toda la vida.

Desarrollo de los valores

Otro aspecto muy importante que complementa una educación responsable de los hijos es el considerar el desarrollo de los valores. Estos se hallan intrínsecamente relacionados con el individuo, ya que detrás de cada sentimiento, pensamiento y acción se encuentra

algún tipo de valor. Los valores nos dan la convicción de que algo es valioso o despreciable, importante o superfluo, bueno o malo, y están directamente relacionados con las creencias, las actitudes y los juicios. Se forman desde la primera infancia y se constituyen en una escala que es propia y particular para cada persona, determinando nuestra identidad. **Nos comportamos y decidimos de cierta manera en función de nuestros valores, ellos conducen nuestras acciones.**

Desde el momento en que un valor es captado por un niño hasta que llega a asimilarlo pasa por un proceso interno. Este proceso de generación y adopción de valores se hace posible a través de la relación de experiencias significativas que el pequeño comparte con sus padres y el resto de personas que lo rodean, donde el factor coherencia es la base para su correcta adquisición. El proceso de adquisición de valores nunca debe ser una enseñanza forzada. El niño tiene que iniciar la asimilación de una forma natural de acuerdo con su desarrollo mental. (De la Parra Paz, 2013).

Hoy en día tanto los profesionales que trabajan con niños y adolescentes como los padres y madres de familia, maestros, cuidadores, tutores, etc. se enfrentan a nuevos estilos de vida que suponen nuevos retos en el campo de la salud mental infantil. Retos que la sociedad moderna no parece fomentar ni valorar como debiera. **Aspectos como el apego, vínculo, familia, comunicación, roles, disciplina, valores, normas?, en ocasiones están siendo reemplazadas por la tecnología, el aislamiento, la modernidad y pocos espacios de comunicación y expresión afectiva.** Actualmente muchos de los problemas en las consultas clínicas tienen su origen y su mantenimiento en las dinámicas y vivencias familiares. El niño que reclama constantemente la atención de los padres, el opositor, el que enferma a menudo, el que no quiere estudiar, el que no quiere comer para no engordar, entre otras situaciones, pueden ser el reflejo de un malestar emocional en el niño o desatención afectiva que no encuentra cauce de expresión por otras vías más normalizadas.

"La falta de tiempo para estar con los hijos"

Uno de los retos actuales más recurrentes en la familia actual es: "la falta de tiempo para estar con los hijos? ya sea por causas laborales, aspiraciones personales, separaciones o problemas económicos. Muchas veces, los padres no cubren debidamente las necesidades afectivas de sus hijos desde las etapas más tempranas, generando en ocasiones consecuencias negativas para el desarrollo e integridad emocional del niño. Los conflictos familiares (de relación de pareja, separaciones, etc.) y la poca capacitación de algunos padres y madres que tampoco recibieron la suficiente atención afectiva en su infancia, provocan un empeoramiento significativo de la calidad de las relaciones entre los miembros de la familia, además de la crear un ambiente de inseguridad que puede resultar dañino para los más pequeños.

Evidentemente, los tiempos actuales nos demandan nuevas exigencias. En muchos hogares trabaja tanto el padre como la madre quedándose muchas veces los hijos en manos de terceros: abuelos, tíos, hermanos mayores o la trabajadora del hogar. Por eso, **si los espacios que tenemos con nuestros hijos son mínimos sólo podremos**

compensarles intentando mejorar la calidad de esa relación, es decir, acompañándolos en sus juegos, escuchándoles y haciéndoles ver que aunque no estemos todo el tiempo con él, seguimos ahí para cuando nos necesiten, debemos ser sensibles a sus demandas.

Es importante no confundir la sobreprotección o excesiva dependencia de una persona con la atención afectiva y soporte emocional incondicional, brindando al hijo las oportunidades para su libre desenvolvimiento, proporcionándole seguridad y afecto pero también autonomía.

En función a lo planteado se brindan algunas recomendaciones para mejorar el vínculo afectivo padres-hijos:

Contemplar que para crear un lazo saludable con los hijos no solo es cuestión de dedicarles tiempo sino de buscar una buena calidad de la relación. No solo basta estar cerca de ellos sino también compartir experiencias, comunicación y afecto.

Saber escuchar a los hijos. Aunque sus pequeñas anécdotas nos parezcan triviales, para ellos son muy importantes y más aún si las pueden compartir y se sienten escuchados.

Lanzar siempre el siguiente mensaje: "Tus padres están ahí para escucharte y ayudarte en lo que necesites?". Aunque no siempre hay que solucionar sus problemas, el mensaje de apoyo es fundamental.

Dejar tiempo para aprender a percibir los signos emocionales de los hijos, cómo manifiesta sus necesidades de atención afectiva y responder al mismo nivel.

Dedicar tiempo a reconocer conductas positivas de los hijos, ya que la experiencia enseña que uno de los principales obstáculos para escuchar a los hijos es la excesiva dedicación a reprenderles o recordar las normas de conducta que se esperan de ellos. Hay que enfocar lo positivo.

Ser un buen modelo de padre/madre resiliente, fomentando en uno mismo la capacidad de establecer un vínculo afectivo (apego) a partir de procurar los necesarios cuidados tanto físicos (comida, higiene, etc.) como afectivos (amor incondicional, tiempos comunes, proximidad afectiva, etc.).

Hablar con los hijos de sus sentimientos y emociones. Debemos enseñarles a identificar sus emociones para que así puedan encauzarlas debidamente. Para ello debemos atender a lo que hace cada día (ir a la escuela, de excursión, etc.), pero fundamentalmente a cómo se ha sentido en las diversas situaciones (triste, alegre, enfadado, rabioso, etc.). Enseñarles a hablar acerca de sus sentimientos supone un buen recurso para construir una personalidad sana.

Ser coherente y enseñar con el modelo, si exigimos comportamientos o actitudes que son contrarias a nuestra propia forma de actuar, crearemos dudas y desorientación.

Actuar de manera democrática: El estilo educativo denominado "democrático" y considerado como el óptimo, según algunos estudios, se caracteriza porque el niño se siente amado y aceptado, pero también comprende la necesidad de las reglas de conducta y las opiniones o creencias que sus padres consideran que han de seguirse. Como padres hay que saber ser generosos pero, a la vez, es imprescindible establecer límites claros a las conductas y demandas de nuestros hijos.

Compartir tiempos de ocio, espacios comunes de juego y comunicación. Los juegos familiares, la lectura de cuentos a los más pequeños, el poder hablar de temas de su interés a los adolescentes, son actividades esenciales para potenciar los lazos afectivos. Hay que buscar o crear los espacios necesarios si no existen.

Los niños necesitan garantizar lazos afectivos con adultos que estén disponibles y sean capaces de transmitirles aceptación incondicional y buen trato. Para el fortalecimiento de los vínculos afectivos es importante tener normas claras, coherentes y libres de todo tipo de violencia, basadas en el respeto y a la vez que promuevan la autonomía, la autoestima y la asertividad. La autoestima y la asertividad son aspectos básicos para adquirir equilibrio emocional, aceptación de uno mismo con sus potencialidades y limitaciones, tolerancia a la frustración, capacidad de adaptación; desarrollarlas de modo positivo nos permite sentirnos seguros con nosotros mismos, con los demás y frente a nuestras decisiones. Esto repercute positivamente en el desarrollo de la empatía y la capacidad para comprender a los otros, de la iniciativa y de la motivación de logro para intentar conseguir las metas que uno se proponga.

Los hijos van cambiando su comportamiento según su edad. Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer según la edad que tengan para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Es importante aprender a reconocer los errores en cuanto a la educación de los hijos. Educar a los hijos es una tarea compleja. Por eso, además de dedicación, es fundamental también aprender a estar a gusto con uno mismo. Esto ayuda a transmitir a los hijos seguridad y confianza, y a crear una convivencia familiar sosegada, donde se puede fomentar la aceptación y el respeto.

Podemos utilizar con nuestros hijos el lenguaje positivo y motivador para fomentar su autoestima y su comportamiento cooperativo. El lenguaje y el tono adecuado les ayudan a sentirse respetados y aceptados.

Reflejar los valores con acciones vivenciadas. Es importante lograr que los hijos "se porten bien" porque están convencidos que ello es lo mejor. El hijo que se "porta bien" por temor a la represalia del padre no está bien educado, porque actúa condicionado por una emoción negativa. El autoritarismo puede generar niños muy sumisos, inseguros e inestables con el riesgo de volverse rebeldes o agresivos. Es mejor dialogar con los hijos sobre sus problemas e inquietudes, llevarlos a la reflexión y a la convicción de sus valores encontrándoles un sentido a ellos.

En resumen, **para fomentar el vínculo afectivo es fundamental entrar en contacto con los hijos desde su concepción y continuar en la evolución los lazos afectivos, las virtudes, valores, comunicación? pilares básicos para una buena base psicológica.**

Cuando los padres siembran en los hijos semillas cuidadosamente elegidas, con las condiciones genéticas adecuadas, que hagan crecer en ellos actitudes, creencias, valores, sentimientos, acciones y pensamientos, que den como fruto seres comprometidos con la vida, están colaborando decididamente en el proceso de dar origen a seres humanos maduros, estables y seguros, que sin duda serán la raíz de un mundo mejor.

REFERENCIAS:

Barudy & Dantagnan, 2005, 2010, Gracia & Misitu, 2000, Muñoz, 2005, Palacios & Rodrigo, 1998, Richaud, 2005.

De la Parra Paz, 2013.

EXPERTO:

Dina Figueroa Guzmán

Psicoterapeuta Conductual

Profesional en Psicología, con grado de Maestra en Modificación y Terapia del Comportamiento.