

Importancia del Apego Seguro



Andrea Cardemil



Conexiones para la vida



“Más de cuatro décadas de estudio han demostrado que la relación de apego del niño con sus cuidadores le entrega al infante una especie de **ESCUDO** que le permite enfrentar, protegerse y regular todas las presentes y futuras situaciones estresantes que experimentará durante toda la vida (...) Este escudo protector funciona a nivel cerebral, hormonal, emocional y mental” (Lecannelier, p. 46, 2016).





- El apego es la necesidad de contención ante el estrés
- Es intrínseca a nuestra naturaleza
- Se activa ante el estrés

ESTRÉS



- Cualquier estado fisiológico o emocional desagradable en curso.
- Dado que los niños no cuentan con la madurez necesaria para regularse, expresan su estrés para que el cuidador se de cuenta y los asista.



REGULACIÓN

Estado de estrés

El bebé tiene hambre, los niveles de cortisol aumentan lo que genera el llanto

La madre se da cuenta que su hijo tiene hambre y lo alimenta.

Estado de Calma

El bebé ya no tiene hambre, los niveles de cortisol bajaron a un nivel basal

A photograph of a man with a beard and mustache, smiling warmly while holding a young child. The man is wearing a dark jacket over a light blue shirt. The child, who has light hair, is wearing a red sweater and a blue scarf with white stars. They are both looking towards the left side of the frame. The background is a blurred wooden staircase.

RELACION DE APEGO



Los niños establecen relaciones de
apego con sus educadoras

VINCULO DE APEGO

(FELIPE LECANNELIER, 2010)



APEGO Y CICLO EVOLUTIVO

- El apego se mantiene a lo largo de todo el ciclo vital.
- Lo que va cambiando, en función de la edad y etapa evolutiva, son las situaciones de estrés, la cantidad y el tipo de ayuda que uno necesita.
- La relación de apego entre el niño y sus padres es vertical, mientras que entre dos adultos horizontal.





REGULACIÓN

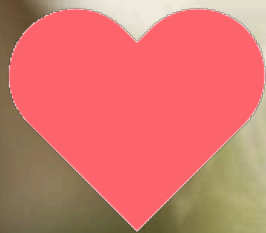
Estado de estrés

La niña se enojó y le dijo algo feo a su papá.

La madre se da cuenta que su hija se siente mal por lo que paso. La ayuda a entender lo que le pasa y a ver qué puede hacer para sentirse mejor.

Estado de Calma

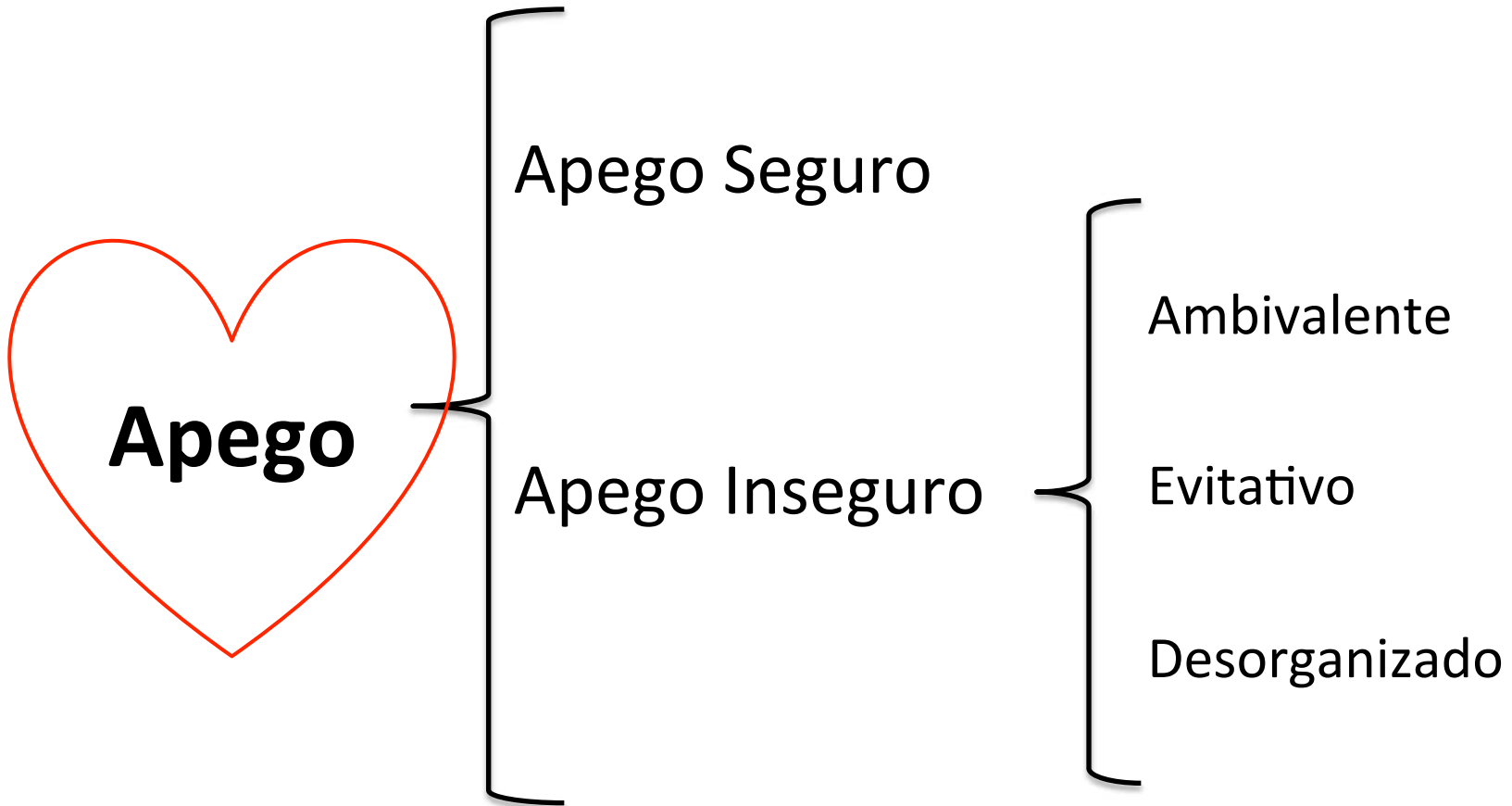
La niña se siente mejor y pide perdón.



Cuán seguro me siento con mi cuidador cuando
estoy estresado

O insegura

ESTILOS DE APEGO



A pair of hands, palms up, gently cradles a vibrant red heart. The hands are positioned centrally, with fingers slightly curled around the heart. The background is a rustic, dark brown wooden surface with visible grain patterns. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the wood.

Conexión
Predicción
Reparación



CONEXION Y PREDICCIÓN



Andrea Cardemil



Conexiones para la vida



Mamá... **mi cerebro viene programado** para aprender y adaptarse al entorno. **Necesito saber cómo vamos a funcionar.** Mira, yo tengo la **necesidad vital de sentirte disponible**, cueste lo que cueste. Entonces, **necesito saber qué vas a hacer cada vez que exprese estrés.** Si te vas a dar media vuelta, entonces voy aprender a guardármelo con tal de que te quedes cerca. Si no siempre reaccionas de la misma manera, tendré que encontrar la forma de que lo hagas. Quizás exagerar mi llanto puede ser una buena idea, así siempre te vas a levantar a ver que me pasa. Lo ideal en todo caso, sería saber que vas a estar para mi pase lo que pase, exprese lo que exprese. Pero de todas las posibilidades, lo que no puede suceder es que seas mi fuente de estrés. Va contra mi naturaleza escapar de ti. Me aterra, me desorganiza. Yo puedo lidiar con mi estrés, pero no con eso.

REPARACION



APEGO SEGURO

(Cardemil, 2017)

- Seguridad de que puedo expresar mi estrés.
- Seguridad de que estarás para mí.
- Seguridad de que me calmaras.
- Seguridad de que volverás a mí.

Conectarnos con ellos cuando están estresados y ayudarlos a regularse (si lo necesitan).

¿Por qué es tan importante regular el estrés de los niños?



Promovemos seguridad en el apego



**Los ayudamos a recuperar la calma y
estimulamos su desarrollo cerebral**



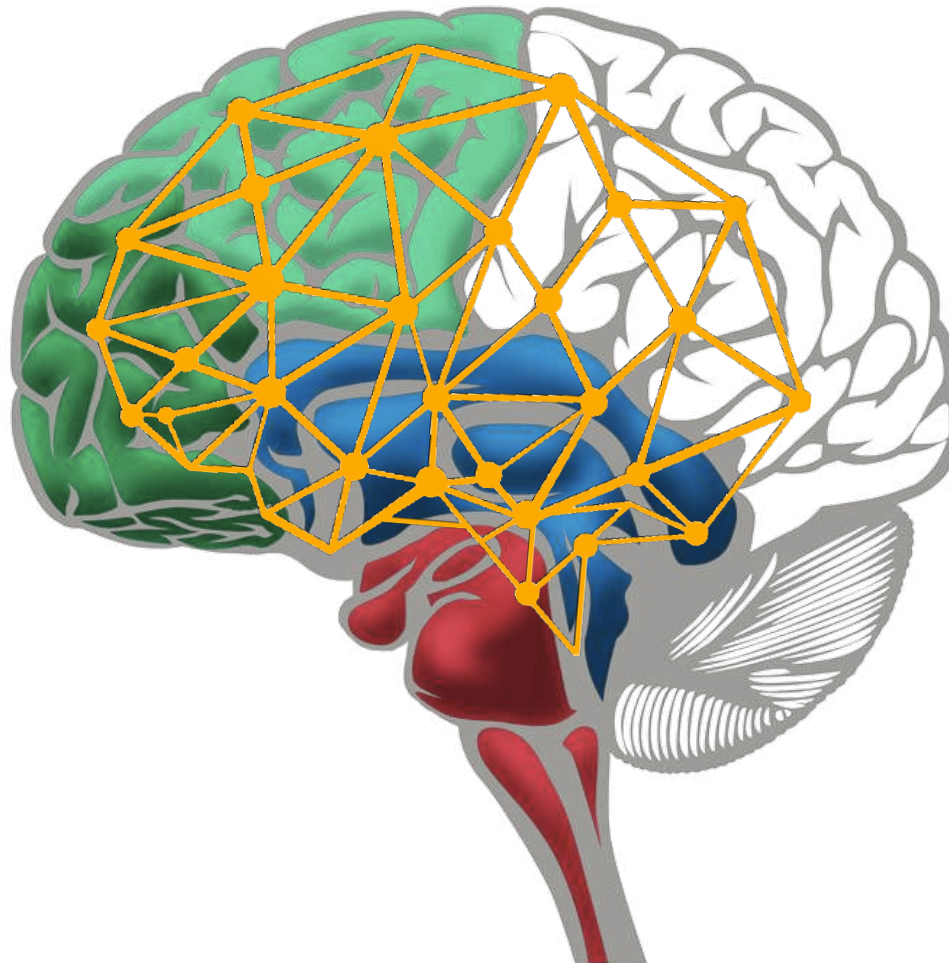


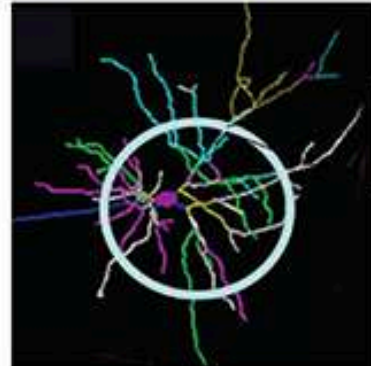
Imagen del libro: "Conscious Discipline" de Rebecca Bailey

Promovemos un ambiente interno libre de estrés tóxico



Persistent Stress Changes Brain Architecture

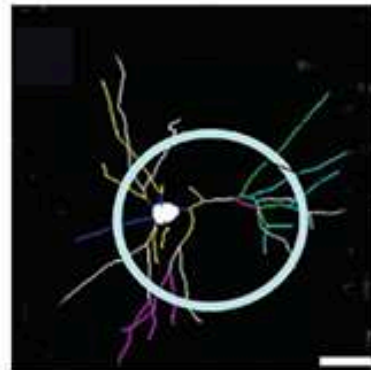
Normal



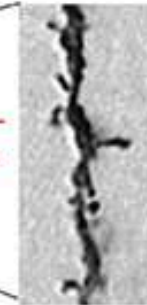
Typical neuron—
many connections



Toxic
stress



Damaged neuron—
fewer connections



Prefrontal Cortex and
Hippocampus

Niveles de estrés

Three Levels of Stress Response

Positive

Brief increases in heart rate,
mild elevations in stress hormone levels.

Tolerable

Serious, temporary stress responses,
buffered by supportive relationships.

Toxic

Prolonged activation of stress response systems
in the absence of protective relationships.



El estrés se convierte en una **CLAVE** de lo que el niño necesita.

Minimizar disposiciones temperamentales





El apego seguro genera las condiciones necesarias y óptimas para el desarrollo del cerebro.

APEGO SEGURO EN EL AULA



APEGO SEGURO EN EL AULA

Principios apego seguro

Trabajo terapéutico

Desarrollo Habilidades

(Auto)cuidado

PRINCIPIOS APEGO SEGURO

1. Regular el situaciones de estrés.
2. Conexión en todo momento.
3. Evitar estrés innecesario.
4. Reparar momentos de desconexión.
5. Sensibilidad a las señales de estrés.
6. Satisfacer necesidades del niño.
7. Comunicación contingente y colaborativa.



TRABAJO TERAPEUTICO



DESARROLLO HABILIDADES



- Sensibilidad
- Reflexión reflexiva.



(AUTO)CUIDADO

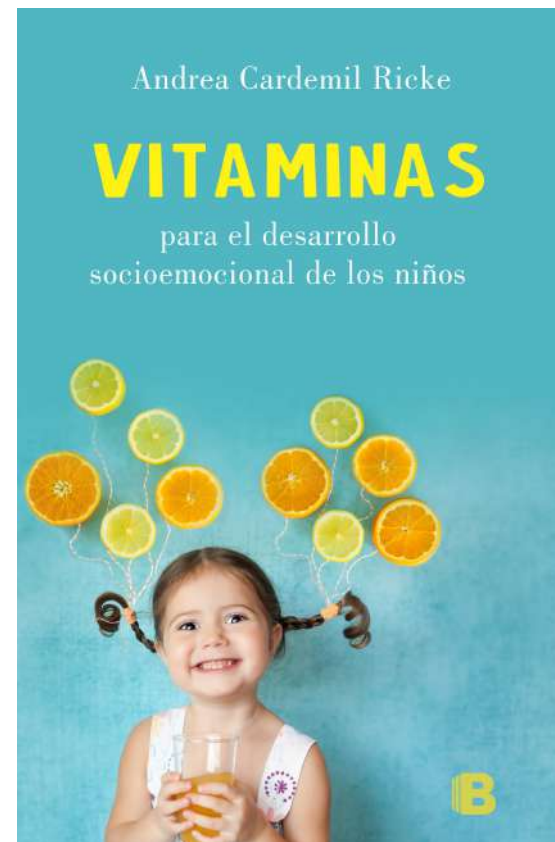


La evidencia nos está pidiendo **CAMBIOS**

¡GRACIAS!

- www.andreacardemil.com
- [@andreacardemil](#)
- andreacardemil@hotmail.com





Andrea Cardemil



Conexiones para la vida