



## El vínculo con el bebé

(Bonding With Your Baby)

Entre los padres y sus bebés se crea un fuerte vínculo de unión o apego. Este vínculo hace que los padres deseen colmar a su pequeño de amor y cariño, protegerlo, alimentarlo y cuidarlo en todos los sentidos. Este vínculo hace que los padres se levanten a media noche para alimentar al bebé cuando éste tiene hambre y les hace estar pendientes de su amplia gama de llantos y gimoteos.

Los científicos todavía están investigando y aprendiendo muchas cosas sobre cómo se establece este vínculo. Saben que este fuerte vínculo proporciona al bebé el primer modelo de relaciones íntimas y favorece la seguridad en sí mismo y la autoestima. Y la medida en que los padres respondan a las señales del lactante puede repercutir sobre su desarrollo social y cognitivo.

### ¿Por qué es tan importante ese vínculo?

La formación del vínculo es algo fundamental para un bebé. Estudios sobre monos recién nacidos con maniqués que hacían las veces de madres mostraron que, a pesar de los esfuerzos de los lactantes por obtener una respuesta de sus "madres" tocándolas y abrazándolas, la ausencia de respuesta materna provocó problemas de desarrollo, tristeza y retraso del crecimiento en los pequeños. Los científicos sospechan que la imposibilidad de establecer un vínculo de apego en bebés humanos provoca problemas similares.

La mayoría de lactantes están preparados para vincularse inmediatamente a sus cuidadores. Por su parte, los padres, pueden reaccionar de maneras diferentes ante el recién nacido. Muchos padres sienten un fuerte apego por el bebé durante los primeros minutos o días de vida del pequeño. A otros –sobre todo si el bebé es adoptado o a estado en la unidad de cuidados intensivos– puede costarles más tiempo.

Pero la formación del vínculo es un proceso, no algo que ocurra en pocos minutos ni que tenga que ocurrir necesariamente durante un periodo de tiempo limitado tras el nacimiento del bebé. Para muchos padres, el apego es una consecuencia de los cuidados diarios que suministran al pequeño. Tal vez usted no se dé cuenta de que está formando ese vínculo con su hijo hasta que observe su primera sonrisa y, de repente, se dé cuenta de que le invade un profundo sentimiento de ternura y dicha.

### ¿Qué habilidades tiene el bebé para formar ese vínculo?

Los padres de recién nacidos generalmente necesitan cierto tiempo para entender las verdaderas capacidades del pequeño y todas las formas en que pueden relacionarse con él:

- El tacto es una de las primeras formas de comunicarse que tiene un bebé; los bebés responden enseguida al contacto piel a piel. Es tranquilizador tanto para el bebé como para los padres, al tiempo que favorece el crecimiento y desarrollo saludable del pequeño.
- El contacto ocular también es una forma de comunicarse a distancias cortas.
- Los bebés pueden seguir con la vista objetos en movimiento.
- Los bebés intentan desde muy pronto imitar las expresiones faciales y los gestos que ven.

- Los bebés prefieren las voces humanas y disfrutan vocalizando en sus primeros intentos de comunicarse vocalmente.

### **Cómo establecer un vínculo de apego**

Establecer un vínculo de apego con su bebé será probablemente uno de los aspectos más placenteros de su cuidado. Usted puede empezar a establecer ese vínculo meciendo al pequeño en su regazo y acariciándolo suavemente de distintas formas. Si usted y su pareja cogen en brazos, tocan y acarician al bebé frecuentemente, su pequeño aprenderá pronto a distinguir entre ambas formas de relacionarse táctilmente con él. Ambos deberían también establecer contacto "piel a piel" con el recién nacido dejando que se acurruque y apretuje contra su piel desnuda mientras lo alimentan o mecen.

Los bebés, sobre todo los prematuros y los que tienen problemas médicos, suelen responder bien al masaje infantil. Puesto que los bebés son más delicados que los adultos, los masajes deben darse con mucha suavidad. Antes de probar el masaje infantil, asegurarse de informarse adecuadamente sobre las técnicas adecuadas consultando libros, videos o Internet. También puede contactar con su hospital local para averiguar si en la zona donde vive hay algún centro donde imparten clases de masaje para bebés.

La formación del vínculo también suele ocurrir de forma natural casi inmediatamente en la madre, independientemente de que amamante al bebé o le dé el biberón. Los bebés responden al olor y el tacto de sus madres, así como a la receptividad de ambos progenitores a sus necesidades. En los partos sin complicaciones, es recomendable que la madre aproveche el período de alerta y mayor receptividad del bebé inmediatamente después del parto para amamantar y establecer contacto con el bebé. De todos modos, esto no siempre es posible y, aunque es lo más deseable, no es necesario para establecer una relación materno-filial sana.

A los padres adoptivos les puede preocupar la posibilidad de que no puedan establecer un vínculo de apego con el bebé. Aunque unas veces ocurre antes y otras más tarde, los padres adoptivos pueden vincularse a sus hijos igual de bien que los padres biológicos.

### **El vínculo con papá**

Los hombres de hoy en día pasan más tiempo con sus bebés que los de la anterior generación. A pesar de que los padres a menudo desean con todas sus fuerzas establecer un contacto más estrecho con sus bebés, la formación del vínculo a menudo ocurre con posterioridad en los padres que en las madres, en parte porque ellos no establecen tan pronto el contacto de la lactancia que establecen muchas madres.

Pero los padres deberían ser conscientes, desde el principio, que el hecho de establecer un vínculo de apego con su hijo no es cuestión de convertirse en una segunda mamá. De hecho, algunas personas creen que los recién nacidos tienden a parecerse a sus padres para que éstos establezcan más fácilmente un vínculo con ellos. En muchos casos, los padres realizan actividades especiales con sus bebés. Y ambos progenitores se benefician considerablemente cuando pueden apoyarse y ayudarse mutuamente en el cuidado del bebé.

Las actividades de formación del vínculo en que pueden participar ambos progenitores incluyen:

- Participar conjuntamente en el parto.
- Alimentar al bebé (sea con leche materna o artificial); un padre puede establecer un vínculo especial con el bebé levantándose a media noche para darle el biberón y cambiarle los pañales al pequeño.
- Leerle cuentos o cantarle canciones al bebé.
- Bañarse con el bebé.

- Imitar los movimientos del bebé.
- Imitar los ruiditos, balbuceos y otras vocalizaciones del bebé –sus primeros intentos de comunicarse.
- Utilizar un “canguro portabebés” que permita establecer contacto ocular con el bebé durante las actividades cotidianas.
- Dejar que el bebé toque a los padres –por ejemplo, palpando las distintas texturas de la cara de papá y mamá.

### **Construir una red de apoyo**

Por supuesto, a una madre le resultará más fácil establecer un vínculo de apego con su bebé si la gente que le rodea le apoya y le ayuda a adquirir confianza en sus habilidades maternas. Éste es el motivo de que los expertos recomienden que la madre tenga al bebé en su habitación durante el posparto. Esto le ayudará a adquirir mayor seguridad en sus habilidades como madre al tiempo que el personal le proporciona apoyo emocional y consejos útiles. Este tipo de sistema de apoyo es especialmente importante para los padres de bebés prematuros o con necesidades especiales, que es probable que no respondan tan pronto o tan fácilmente como otros bebés.

Al principio, cuidar de un recién nacido puede requerir toda su atención y energía –especialmente si ha optado por la lactancia materna. Le resultará mucho más fácil establecer un vínculo de apego si no está agotada por las demás tareas domésticas, como limpiar la casa, cocinar y lavar la ropa. Siempre es de gran ayuda que el padre de una mano con las tareas domésticas para aliviar a la madre de esas tareas, aparte de darle mucho apoyo emocional.

Y es una gran idea aceptar los ofrecimientos de ayuda de familiares y amigos durante los días –o incluso semanas- inmediatamente posteriores a la llegada del bebé a casa. De todos modos, puesto que tener a mucha gente en casa durante esos días de tanto ajetreo puede resultarle molesto, agobiante o estresante, puede pedir que le ayuden haciéndole la compra, trayéndole comida preparada a casa, sacando al perro o realizando alguna actividad fuera de casa con algún hermano mayor del bebé.

### **Factores que pueden repercutir sobre la formación del vínculo**

La formación del vínculo se puede retrasar por diversos motivos. Es posible que los padres en ciernes se hayan formado una imagen de su futuro bebé caracterizada por determinados rasgos físicos e intelectuales. Cuando, tras el nacimiento o la adopción, se encuentran con un bebé de carne y hueso, es posible que la realidad les obligue a modificar su imagen mental. Puesto que la cara del bebé es un instrumento de comunicación fundamental, desempeña un papel crítico en la formación del vínculo y del apego.

Las hormonas también pueden influir significativamente en la formación del vínculo. El hecho de amamantar al bebé durante las horas inmediatamente posteriores al parto provoca la secreción de muchas hormonas diferentes en el cuerpo de la madre. A algunas madres les resulta difícil establecer un vínculo con el bebé porque las hormonas están causando verdaderos estragos en su organismo, y desarrollan una depresión posparto. La formación del vínculo también se puede retrasar si la madre está agotada y muy dolorida tras un parto largo y difícil.

Si su bebé tiene que pasar al principio algún tiempo en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN), es posible que a usted le impresione y le imponga mucho la complejidad del equipo al que está conectado. Pero, aún y todo, seguirá siendo importante que establezca un vínculo de apego con él. El personal hospitalario le ayudará a coger en brazos al bebé a través de las aberturas de la incubadora y le animará a pasar tiempo observando, tocando y hablando con su pequeño. El bebé le conocerá pronto y responderá a su voz y a su contacto. El personal de enfermería indicará cómo debe bañar y alimentar al bebé. Si le está dando la leche que se ha extraído previamente utilizando un extractor, el personal hospitalario podrá ayudarle a hacer la transición del biberón al pecho antes de llevarse al bebé a casa. Algunas unidades de cuidados intensivos ofrecen la posibilidad de que el

bebé pase varias noches en la misma habitación que la madre antes de darle el alta hospitalaria para facilitar esta transición.

### ¿Y si surgen problemas?

Si tiene la sensación de que todavía no se ha formado un vínculo de apego entre usted y su bebé cuando lo lleve a la primera visita de seguimiento tras recibir el alta hospitalaria, coménteselo al pediatra. Puede ser un signo de depresión posparto. O es posible que la formación del vínculo se esté retrasando porque el bebé ha tenido problemas de salud importantes o impredecibles. En cualquier caso, cuanto antes se aborde el problema, mejor. Los profesionales de la salud están acostumbrados a abordar este tipo de cuestiones y podrán ayudarle a establecer un vínculo de apego con su hijo que durará toda la vida.

Asimismo, también suele ayudar bastante el hecho de compartir los sentimientos para con el bebé con otros padres de recién nacidos. Pida información a su monitora de preparación para el parto sobre centros donde se impartan clases de habilidades parentales para padres de recién nacidos. La formación del vínculo es una experiencia personal y compleja que requiere tiempo. No hay ninguna fórmula mágica para llevarla a cabo y tampoco se puede forzar. Mientras se colmen las necesidades básicas del bebé, él no sufrirá por el hecho de que al principio el vínculo materno-filial no sea muy fuerte. A medida que usted se sienta más cómoda y más tranquila con el bebé y su nueva rutina se haga más predecible, tanto usted como su pareja se sentirán más seguros sobre todos los sorprendentes aspectos implicados en el proceso de criar a un hijo.

Actualizado y revisado por: Barbara P. Homeier, MD

Fecha de la revisión: enero de 2005

Revisado inicialmente por: Wayne Ho, MD

---

[About Us](#) / [Contact Us](#) / [Partners](#) / [Editorial Policy](#) / [Privacy Policy & Terms of Use](#)



Nota: Toda la información incluida en este material tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

©1995-2008 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.