

## CONTIDO 2: APEGO

O apego é un vínculo afectivo que se establece desde os primeiros momentos de vida pola procura de cuidados, seguridade, protección e benestar. A forma en que creamos eses vínculos e a resposta que temos a esas necesidades marcan o tipo de apego que se desenvolve. O estilo de crianza é un dos factores que máis inflúe no apego, xa que ambos afectan a nivel cognitivo, emocional e social.

Sabes cal é o teu estilo de crianza? Existen catro estilos como podedes observar a continuación:

- **Estilo autoritario:** moita autoridade, pouca dispoñibilidade e pouco afecto. Polo xeral son pais ou nais que impoñen moitas regras e castigan cando non se cumpren.
- **Estilo permisivo:** poucos límites e alta dispoñibilidade. Pais ou nais que sempre din que si aos caprichos dos seus fillos ou fillas, denomínanse “helicóptero” porque é como se sobrevoaran por cerca para ir cubrindo todos os seus antollos.
- **Estilo democrático:** alto control e alta dispoñibilidade. Son os pais ou nais que teñen regras pero dan explicacións dos motivos das súas actuacións
- **Estilo negligente:** sen control e con baixo afecto. Son pais ou nais que non están dispoñibles, non mostran afecto.

A forma de actuar a nivel emocional ten moito que ver co estilo de crianza e o apego que temos en función a ese estilo. As emocións son necesarias pero a nosa capacidade poder ir variando en función as nosas vivencias, por iso é fundamental ter claro o tipo de apego que estamos tendo. En concreto estes son os catro existentes:

- **Seguro:** para a nena ou neno os seus proxenitores representan unha base segura de confianza, pode explorar o mundo desde a seguridade de saber que están accesibles.
- **Evitativo ou evasivo:** a crianza é rexeitada cando busca a protección. Supón o patrón inverso do vínculo seguro.
- **Resistente:** as nenas ou nenos non saben que tipo de resposta van a ter e isto da lugar a que teñan ansiedade.
- **Desorientado ou desorganizado:** é o máis daniño por haber maltrato na relación.

Agora tendo claro isto, vamos a ver como o estilo de crianza e o apego inflúen no neno ou nena. Un estilo autoritario habitualmente ten como consecuencia problemas de autoestima, para tomar decisións ou agresividade no futuro. Aínda que os resultados académicos soen ser vos, as notas non son todo e descoidar a parte afectiva é un problema, isto fai que este estilo de crianza sexa desaconsellable. Algo similar ocorre co estilo permisivo e o negligente, no primeiro caso ao non ter unhas regras claras no futuro soen ter problemas para respectar a autoridade e as súas notas escolares soen ser malas. O segundo ten consecuencias nivel psicolóxico pola situación de abandono que viven na infancia.

Por todo isto, o máis recomendable é ter un estilo de crianza democrático, é importante poñer límites pero e igual de valioso que coñezan porque se establecen e facer un reforzo positivo dos bos comportamentos. Así estaremos criando nenos e nenas mais felices.

Tendo en conta todo isto podemos preguntarnos a probabilidade de ter apego por persoas que se comportan de maneira cruel, os estudos demostran que si é posible pero hai que ter en conta como a calidade desa interacción coas nais e pais ten un efecto no desenvolvemento da personalidade, a parte cognitiva e a seguridade emocional. Estes son uns consellos para fomentar o apego seguro nas crianzas:

1. Da resposta as necesidades: non se trata só de proporcionarlles alimentación ou unha boa educación, senón de saber escoitar e cubrir as súas necesidades emocionais.
2. As súas emocións son importantes: todas as emocións son válidas e necesarias, ademais de ter unha función adaptativa, por iso é importante respectalas e permitir que se expresen. A sorpresa, o medo, a tristeza, a ira, o asco e a alegría son emocións básicas necesarias para a comunicación.
3. Respecta a seu pensamento: é fundamental que sinta que se escoita a súa opinión e se ten en conta. Se non entenden algo, deberíase explicárselle.
4. Explicar o porque das nosas accións: poñer límites non ten porque ser algo negativo se sabemos expresar os motivos desto.
5. Fomentar o seu empoderamento: mostrar confianza no que fan e crer neles/as axudaralles a ter unha boa autoestima.