**Imagen que contiene interior, gabinete, persona, joven

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.**

**Apego Seguro vs. Inseguro (Ansioso/Evitativo)**

**¿Qué es el apego?**

**El apego es el lazo afectivo que se forma entre tu hijo y tú (u otros cuidadores principales). Este vínculo es la base de su seguridad emocional y de su forma de relacionarse con el mundo.**

* **Apego seguro: Se da cuando el niño siente que sus necesidades emocionales son atendidas de manera constante y cariñosa. Así, aprende a confiar, explorar y buscar consuelo cuando lo necesita.**
* **Apego inseguro: Aparece cuando el niño percibe que sus necesidades no siempre son respondidas o lo son de manera impredecible. Puede manifestarse de distintas formas:**
  + **Ansioso: El niño teme separarse, busca atención constantemente y se muestra muy dependiente.**
  + **Evitativo: Tiende a alejarse, expresa poco lo que siente y parece no confiar en los adultos.**
  + **Desorganizado: Tiene reacciones confusas, a veces se acerca y otras se aleja, mostrando inestabilidad emocional.**

**¿Cómo se nota en casa?**

* **Apego seguro: Tu hijo explora, juega solo, vuelve a ti cuando necesita consuelo y se calma con tu presencia.**
* **Apego ansioso: Le cuesta separarse de ti, se muestra inseguro, demanda atención de forma intensa y teme que lo dejes.**
* **Apego evitativo: Prefiere estar solo, parece independiente en exceso y le cuesta mostrar afecto o pedir ayuda.**
* **Apego desorganizado: Sus reacciones son impredecibles, puede buscarte y rechazarte al mismo tiempo, o mostrar miedo sin motivo claro.**

**¿Qué puedes hacer en casa?**

* **Estar presente: Dedica tiempo de calidad, escucha y responde con cariño a lo que tu hijo necesita, tanto física como emocionalmente.**
* **Rutinas y límites claros: Los niños necesitan saber qué esperar. Las rutinas y normas, explicadas con amor, les dan seguridad.**
* **Valida sus emociones: Permite que exprese lo que siente, sin juzgar ni minimizar (“entiendo que estés triste/enfadado”).**
* **Evita extremos: No caigas en la dureza excesiva ni en la permisividad total. El equilibrio es clave.**
* **Repara cuando te equivoques: Si pierdes la paciencia o cometes un error, pide perdón y muestra que todos podemos mejorar.**

**¿Cuándo pedir ayuda?**

* **Si notas que tu hijo tiene dificultades persistentes para confiar, relacionarse o expresar sus emociones.**
* **Si hay mucha tensión, distancia o conflictos graves en la relación familiar.**
* **Si sospechas que ha habido negligencia, abuso o situaciones que han puesto en riesgo su bienestar emocional.**

**Importante para los padres:  
El apego no es “perfecto”, sino suficientemente bueno. Todos cometemos errores, pero lo fundamental es estar disponibles, reparar y mostrar amor de manera constante. Tu presencia y sensibilidad son el mejor regalo para el desarrollo emocional de tu hijo**