

---

# Familias centradas en el afecto

---



# Familias centradas en el afecto

El afecto es un derecho humano, una condición básica para el desarrollo óptimo de todas las personas y en especial, para el de las niñas y los niños. Bajo este principio, en “Somos Familia” se aboga por entornos donde el vínculo seguro y afectivo sea la forma en que crezcan y se relacionen todas las personas. A continuación se detallan las características de un desarrollo integral basado en el afecto y en contraposición, se relatan las consecuencias de la ausencia de este.

## *1. Las familias centradas en el afecto*

Los seres humanos por naturaleza necesitan cuidarse mutuamente. Sin embargo, en nuestra cultura se tiende a abogar por una crianza centrada por los logros tempranos. En algunos casos esto ha ocasionado el afecto y el acompañamiento como metas centrales.

Se ha olvidado entonces, que el afecto es una necesidad básica para cualquier individuo y en especial, para las niñas y los niños. Las personas que crecen en familias que les brindan seguridad, acompañamiento y una respuesta cálida de sus cuidadoras y cuidadores ante el miedo o un conflicto, tienden a:

- 1) Sentirse más seguras a la hora de emprender tareas por sí mismas.
- 2) Regular mejor sus emociones.
- 3) Ser capaces de establecer relaciones positivas con otras y otros.

Todo esto, crea un nivel de funcionamiento interno que tendrá una implicación en su vida, en cuanto a su aprendizaje, relación con otras personas y la construcción de su auto-concepto.













SEGURIDAD  
CREATIVIDAD

PARTICIPACIÓN  
AUTONOMÍA

---

Serán realidades en su vida

## Características de las familias centradas en el afecto:

-  Celebran la presencia de la niña y el niño y le transmiten lo importante, único y valioso que es.
-  Comparten y construyen con las niñas y los niños las celebraciones y actividades cotidianas.
-  Anticipan las necesidades de las niñas y los niños en casa y en situaciones especiales.
-  Explican al niño y la niña por qué una situación les es angustiante y les enseñan las características de sus emociones.
-  Tienen respuestas y explicaciones consistentes respecto a determinada emoción que experimenta la niña y el niño.
-  Revisan sus propias emociones, están en contacto con ellas y las comunican a la niña o al niño de manera asertiva.
-  Promueven que la niña y el niño intente progresivamente desarrollar tareas por sí mismo, les estimulan cognitivamente y les acompañan cuando solicitan apoyo.
-  Participan en actividades sociales e intelectuales con la niña y el niño dando respuestas afectivas orientadas a apoyarle y felicitarle por sus logros.
-  Respetan las maneras funcionales en las que la niña y el niño resuelven una situación y dan una explicación afectiva.
-  Atienden a las niñas y los niños sin condicionarles su comportamiento o estado de ánimo; les demuestran su afecto y les aseguran su protección en todo momento.

¿Me podés explicar lo que estás haciendo?

Me equivoqué  
Perdón

Te extrañé

¡Sí se puede lo lograste!

¡Que bien lo has hecho!

Doy gracias porque estás aquí

Tres partes de nuestro cerebro se desarrollan fuera del vientre materno, y en los tres primeros años de vida habrá muchas y nuevas conexiones entre las neuronas, si solo sí, la niña y el niño recibe afecto.

## II. ¿Qué pasa cuando se crece sin afecto?

La ausencia del afecto limita y daña la química cerebral, eliminando neuronas, la expresión de genes y por supuesto, trunca la posibilidad de crecer como personas seguras y queridas. Cuando una niña y un niño siente seguridad y protección durante su crecimiento, sus niveles de estrés son adecuados, lo cual hace que experimente equilibrio y su sistema neurológico pueda desarrollarse de manera óptima, desplegando todo su potencial entre seguridad y autonomía.

**Cuando una niña y un niño no se siente en un entorno seguro**, su sistema de defensa se activa, produciendo una hormona llamada **cortisol**, conocida como la “hormona del estrés”. Esta hormona tiene la función de reaccionar ante estímulos amenazantes pasajeros para asegurar la supervivencia y la búsqueda de seguridad, pero un estado de estrés prolongado o tóxico convierte esta hormona en un veneno para el organismo.

La prolongación de la secreción de cortisol, sostenida en el tiempo, tiene consecuencias graves para el desarrollo óptimo de las niñas y los niños, afecta el desarrollo neurológico, la capacidad de aprendizaje, la memoria y la forma en la que se relacionan con los demás. Es por esto que es necesario que la niña y el niño sientan que tienen un ambiente de protección, seguridad y afecto, donde se les acompañe a aprender respetando su ritmo, su privacidad y sus propias soluciones.

### *III. ¿Qué pasa cuando el estrés sobrepasa la capacidad para afrontarlo?*

El estrés tóxico se presenta cuando la bebé o el bebé, la niña o el niño han permanecido en situaciones de frustración de manera prolongada y se genera una activación de los estresores tóxicos que ocasionan a su vez una hiperactivación y/o una ruptura de su sistema de respuesta. En otras palabras, no se ha respetado el ritmo de la niña y el niño para desarrollar una defensa frente al estímulo estresor (por ejemplo, aprender algo) y/o se han violentado los derechos de las niñas y los niños construyendo un entorno donde siempre hay gritos, golpes o algún otro tipo de amenaza como la de abandono.

Las consecuencias de la producción exacerbada de cortisol, y por ende, de estrés tóxico son:

- 📷 Pérdida de la regulación emocional.
- 📷 Las niñas y los niños aprenden respuestas negativas por encontrarse en un estado de hiperactivación, secretando hormonas que terminan siendo tóxicas para su organismo.
- 📷 Afectación en la arquitectura y química cerebral, perjudicando el aprendizaje y la memoria.



El punto **MÁXIMO** del **estrés tóxico** es la **DISOCIACIÓN**, que significa una **desconexión** con la realidad que sucede ante la exposición prolongada e intensiva a elementos amenazantes y desemboca en una disfuncionalidad **PSICOLÓGICA Y SOCIAL**.

Acciones como dejar **llorar a un bebé y una bebé por tiempo prolongado**, presionar demasiado a una niña o un niño para que logre algo para lo que aún no está lista o listo, ignorar un berrinche, así como el uso de **castigo físico y el trato humillante**, provocan la producción exacerbada de cortisol, lo cual se traduce fisiológicamente en un atropello a su desarrollo neurológico óptimo y psicológicamente en un sentimiento de inseguridad, bajo auto-concepto y ansiedad, que **difícilmente** serán **reparados** en el futuro.



## BENEFICIOS DE UN ABRAZO

1. Mejora el flujo sanguíneo.
  2. Genera bienestar, paz y armonía.
  3. Proporciona seguridad y confianza.
  4. Alivia tensiones.
  5. Genera felicidad.
  6. Mejora la autoestima.
  7. Alivia el alma y acaricia el corazón.
- 





*"... Mamá,  
no me dejes llorar,  
lloro por que tengo una razón,  
lloro por que no comprendo algunas cosas,  
lloro por que siento frustración,  
lloro por que necesito que me apoyes,  
lloro por que necesito que me abracés,  
lloro por que necesito que me quieras,  
lloro por que necesito de tu amor ..."*

## **Recuerde**

- Dejarlos llorar no abre los pulmones.
- Dejarlos llorar en la noche no hace que aprendan a autoconsolarse.
- Dejarlos llorar e ignorar sus llantos no hace que aprendan a "comportarse".
- Dejarlos llorar endurece su corazón y el nuestro.
- Dejarlos llorar enseña que las emociones tienen que reprimirse y que no pueden contar en sus madres, padres y/o cuidadores para que estén ahí cuando más los ocupan.

## **No los dejes llorar**

- Porque somos su base segura, porque somos su mundo, su confianza y su vida.
- Simplemente porque nos necesitan.



# Bibliografía

- Acosta, A. (2014). “Crianza con Apego”. [Online]. Available: [www.crianzaconapego.co.cr](http://www.crianzaconapego.co.cr). [Accessed: 01-Jan-2016].
- Cuervo, A. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Revista Perspectivas Psicológicas*. 6 (1), 111-121.
- Holmes, E & Huston, A. (2010). Understanding positive father-child interaction: children’s, father’s, and mothers contributions.
- Oates, J. (2007). *La Primera Infancia en Perspectiva 1. Relaciones de apego*. (T. O. University, Ed.), 158.109.131.198 (1st ed.). Reino Unido: The Open University.
- Schoore, A. (2002). Dysregulation of the right brain: a fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of posttraumatic stress disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 9-30.
- Shonkoff, J. (2004). “Children’s emotional development is built into the architecture of their brains,” Working paper No. 2. Pap. 2, 12.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2010). “Persistent fear and anxiety can affect young children learning and development: Working paper No. 9”.

---

# Somos Familia

---

