

“LA MAMITIS / APEGO”

Ansiedad de separación

“La teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida”. John Bowlby (1998)¹



John Bowlby (psicoanalista de niños), fue el primero en definir los conceptos de *lazos afectivos, privación materna y ansiedad de separación.*

Muchas personas suelen comentarte: “No sacas al bebé a otras casas, al parque, solo está contigo y por eso es arisco con los demás”, “Se la pasa encerrado contigo, nunca nos ve, solo te ve a ti, por eso no nos quiere”, “Lo tienes malcriado de tanto brazo”, “Eso es porque no está en guardería”, “Ay no, tanto apego es malo” ... alguna de estas frases ¿Te suenan?

El niño, alrededor de los 8 y 9 meses de edad empieza a desconocer a los extraños y a llorar cuando su mamá o sus cuidadores primarios se van, es entonces cuando surge la etapa llamada “mamitis”

¹ Psicólogo John Bowlby. “Teoría del Apego”

¿Por qué los niños reaccionan de esta manera?

Esa actitud es una manifestación de que los niños ya formaron *lazos afectivos* con su mamá o con su cuidador y han depositado su confianza en ellos como parte de su rutina de cuidados, en este momento ya tiene en quien confiar y a quien querer, siendo este su primer paso hacia una personalidad sólida y segura.

Según Bowlby, lo que hace que se dé un lazo afectivo es la presencia de un cuidador atento, estable y amoroso. Puede tratarse de mamá, papá biológico, adoptivos o cuidador primario. Un lazo afectivo sólido le dará al niño una base para su seguridad en el futuro y con una disposición para amar.

Debido a su vínculo e interacción con sus padres es normal que el bebé se angustie cuando ellos se van, ya que nadie les garantiza su regreso, sienten que desaparecieron y que se quedarán abandonados... Además ¿qué hay de malo en que un bebé quiera estar con su mamá?

Lo esperado en el desarrollo del bebé es que, al ver marchar a su mamá, llore, precisamente porque al no llorar significaría que no ha establecido con ella ese vínculo afectivo necesario.

¿Qué relación hay entre la permanencia del objeto y la ansiedad de separación?

Esto aunado a que la idea de permanencia de los objetos en los niños es todavía muy pobre acentúa más esta etapa

La ansiedad por separación se explica por la noción de permanencia del objeto. El pequeño empieza a comprender que sus padres no han desaparecido, sino que se han ido, y pronto van a volver. Que las principales figuras con las cuales el bebé a formado un apego lo dejen solo es apego que les genera mucha angustia, lo pueden interpretar como abandono y ponerse a llorar. Ya cuando los niños van creciendo y han desarrollado las suficientes habilidades cognitivas mantienen la relación con sus figuras de apego, aunque éstas estén ausentes, desapareciendo poco a poco la angustia, miedo, enfado, etc.

Los ocho meses y la edad de transición (12-36 meses)

Es en este tiempo cuando se da la etapa crítica de la mamitis (apego), por eso es importante durante esta etapa saber que es normal y esperada, dar los avisos y la consistencia afectiva. Es decir, siempre que salgas algún lado y no puedas llevar a tu bebé porque tienes que ir al médico, al supermercado o hasta el baño, ¡¡necesitas dar avisos!!, cuanto tiempo te vas a ir, por qué no puede ir contigo y con quién se va a quedar (de preferencia dejarlo con cuidadores ya conocidos para él), llamarles de donde estés, crear un álbum de fotos de mamá y papá para

enseñárselo cuando no estés, ayudarán a este proceso. Desde luego que el bebé no lo entiende como un niño grande, sin embargo, va asociando sonidos, gestos, eventos.

Por otro lado, un bebé que está en la punta de la mamitis expuesto al enojo, frustración y que esté envuelto en cambios en su vida como el nacimiento de un hermanito necesita de un recurso que lo ayude a contenerse (entre los 10 a los 36 meses aproximadamente). Este recurso puede ser el “objeto transicional” un objeto que huele a mamá a algo familiar, un objeto que recuerda con mucho cariño y que lo va a ayudar a contenerse.

¿Cómo y por qué se supera la mamitis?



Durante los 3 primeros años de vida, el bebé genera el 90% de sus conexiones neuronales y de su estructura cerebral, por lo cual, es de vital importancia, poder cubrir este periodo de manera exitosa estrechando vínculos de apego seguro, para construir en él un adulto sano, amado, regulado, capaz y que se sienta importante.

Por eso insistimos tanto en no dejarlos llorar, en atender a sus llamados, en tratarlos de forma respetuosa, en trabajarles un apego, en brindarles eso que necesitan, el cariño y cuidado de mami, en dejarles tener esos ataques de “Mamitis”. Entonces si cubres todo esto, y alguna persona te habla de mamitis, ya podrás decirle: “mamitis no, mi bebé tiene apego y es normal”.

Cuando el niño resuelve la mamitis, afectivamente se proyecta hacia un buen desarrollo. “Ya sé que me quieren, que no me abandonan, yo también los quiero y necesito, pero yo soy yo. Puedo caerme y levantarme, puedo explorar, me gusta conocer y experimentar”² Al adulto le toca la difícil tarea de conservar la constancia del ambiente: poner límites y a la vez dejar ir un poco, dejar explorar y no sobreproteger

La superación del objeto transicional se da entre los 2 y 3 años y medio, dependiendo del proceso de cada niño y se debe de hacer de forma paulatina.

Para terminar y reflexionar el tema de este artículo me gustaría citar el punto de vista del pediatra, maestro y escritor Carlos González³

² Ana Serrano “Ayudando a crecer”

³ Dr. Carlos González: “Crianza con apego”

“No existe ninguna enfermedad mental causada por un exceso de brazos, de cariño, de caricias... No hay nadie en la cárcel, o en el manicomio, porque sus padres le cogieron demasiado en brazos, o le cantaron demasiadas canciones, o le dejaron dormir con ellos. En cambio, sí que hay gente en la cárcel, o en el manicomio, porque no tuvo padres, o porque sus padres le maltrataron, le abandonaron o le despreciaron. Y, sin embargo, la prevención de esa supuesta enfermedad mental totalmente imaginada, el malcriamiento infantil crónico, parece ser la mayor preocupación de nuestra sociedad.”

Continúa fomentando el apego entre tu bebé y tú, el amor de tu bebé es puro, absoluto y desinteresado, se fomenta a través del cariño. Cuando un bebé se estresa, se angustia y no es atendido, su cerebro genera cortisol, no permitas que pase esto, demuéstrale que te interesa, que lo entiendes y que lo amas sobre todas las cosas.

