

Experto en apego Allan Schore, de la UCLA, en Chile:

# Estas son las claves para un sano vínculo de los padres con su hijo

Una buena comunicación emocional permite que el cerebro derecho del recién nacido se desarrolle en forma óptima y aprenda así a demostrar sus sentimientos de forma sana.

SEBASTIÁN URBINA

Lograr establecer una buena relación con esa esperada criatura, no siempre es algo que se dé con facilidad. A veces su llegada se rodea de ansiedades y preocupaciones que pueden complicar las cosas e impedir disfrutar la llegada del recién nacido.

"Hoy sabemos que un buen apego es más que sólo seguridad para ese niño o niña, es también el motor del desarrollo cerebral, en especial del cerebro derecho, que es el que procesa las emociones, el que procesa la comunicación y la habilidad de manejar el estrés", explica a "El Mercurio" el doctor Allan Schore, profesor del Departamento de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta de la U. de California en Los Ángeles (UCLA).

Schore fue invitado a participar en el seminario internacional "Vínculo, trauma y salud mental: de las neurociencias a la intervención", organizado por la Unidad de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia, de la Clínica Psiquiátrica Universitaria, de la U. de Chile.

Allí planteó que "cuando la madre es sensible a las necesidades del hijo y se comunica emocionalmente con él, logra construir un buen vínculo que le permite al niño ser resiliente y flexible". Y su cerebro se desarrolla de manera óptima.

Entonces, según dice, un apego seguro o uno inseguro puede moldear el cerebro para mejor o para peor.

## Madre fundamental

Aunque el doctor Schore reconoce que en el apego el padre y la madre juegan roles importantes, advierte que ella es fundamental en la comunicación emocional de los primeros meses de vida.

"El niño necesita ver la expresión exagerada de las emociones de su madre. Esto se manifiesta a través de los gestos que ella hace con su cara, en su tono y melodía de voz y en el contacto físico que tiene con la guagua", detalla este especialista.

En su opinión, es importante saber que la madre con este comportamiento no sólo está regulando las emociones negativas del niño, aplacándolas. "Si el niño está molesto,

Aunque la madre influye más en la calidad del apego con el hijo durante los primeros meses de vida, el padre tiene también un rol destacado, aunque posteriormente, explica el psiquiatra Allan Schore.

## Políticas públicas

Para el doctor Allan Schore, es fundamental traspasar el conocimiento que existe hoy acerca de un vínculo seguro entre padres e hijos, a las políticas públicas. Sobre todo ahora que el estrés es un fenómeno global en alza, lo que está empezando a deteriorar este apego.

"Hay que poner dinero para tener mejores guarderías, para capacitar de mejor manera al personal que trabaja con los niños", dice.

Schore destaca en Chile como positivo, la atención que existe para la embarazada, el hecho que el posnatal se haya prolongado a seis meses, "lo que es una decisión muy sabia, ya que es una forma en que la sociedad protege el vínculo de los padres con sus hijos", explica. Esto porque una buena salud mental del niño conducirá muy probablemente a un adulto sano.

se siente irritado o tiene miedo, la madre logra calmarlo. Pero tan relevante como esto, es que la madre es capaz también de exaltar las emociones positivas del niño, como cuando juega con él y así éste aprende, disfruta y se entusiasma", explica el psiquiatra.

Pero si ella tiene dificultades con expresar sus afectos, el hijo va a recibir una demostración menos intensa de la necesaria. En ese caso el niño llegará a ser como su madre. "Cuando grande se sentirá incómodo con las emociones y no las expresará abiertamente. Entonces se inclinará a usar más su cerebro izquierdo y no el derecho, suprimiendo sus sentimientos y sintiéndose incómodo cuando alguien se acerca mucho o evitando los momentos de intimidad", dice Schore.

Estas conductas se transmiten de una generación a otra. Según explica el psicólogo clínico

Carlos González, profesor de la Facultad de Medicina de la U. de Chile y organizador del seminario, "cuando los padres han tenido un apego inseguro con sus propios padres o con los adultos que los cuidaban, entonces con sus hijos serán sobreprotectores, demasiado ansiosos con cosas cotidianas o, también, fríos y rechazantes".

Pero algo que también se conoce hoy es que de adulto, la persona tiene posibilidades de ganar un apego seguro. "Hay momentos en la vida que se puede lograr una conexión profunda con otra perso-

na, como un compañero, una pareja o un profesor grandioso. Aquí es importante que la persona se abra a esta experiencia y deje caer las defensas que construyen las personas inseguras", dice este psiquiatra.

Lo anterior es así, porque la única manera de que el cerebro derecho cambie es a través de las relaciones cercanas. Mientras el cerebro izquierdo usa el intelecto y lo académico para incrementar su inteligencia y capacidad de pensar, el cerebro derecho necesita el contacto íntimo con otros seres humanos para desarrollarse.

Cuando hay dificultades en el apego es bueno buscar la opinión del pediatra, incluso de un psiquiatra. Pero también hay otras medidas. Se puede pedir ayuda a los abuelos u otros familiares en los quehaceres de la casa, las compras, etc. que son cosas que ayudan a reducir la presión sobre los padres del recién nacido.

Pero "es importante no buscar la perfección, porque eso estresa. El secreto de un apego seguro es poder disfrutar de la crianza del niño", dice González.



HÉCTOR FLORES