

## Senyals d'alerta en el vincle afectiu

En l'adult/a els indicadors de dificultats en el vincle amb el fill/a poden ser:

- Sentir que no sabem entendre les necessitats de l'infant
- Sentiment d'incompetència o de no saber com relacionar-nos-hi
- Ganes de quedar-nos a la feina o de no estar amb el fill/a de forma freqüent
- Dificultats per gaudir de la relació
- Sentiment de no estar connectat
- Sentiment d'insatisfacció en la cria
- Depressió post part
- Massa utilització del mòbil

En l'infant:

- Forta irritabilitat
- Conductes agressives
- Evitació de la mirada
- Impossibilitat de calmar-se amb la figura vincular
- Mostres d'apatia (sembla sempre cansat)
- Poc gaudiment i poc somriure
- No pot parar quiet en cap moment
- Dificultats en el desenvolupament emocional, motriu o de llenguatge

Si detectes diversos indicadors d'aquests i penses que pots tenir dificultats en el vincle amb el teu fill/a, demana ajuda a un professional de la salut, a l'escola o trucant al CDIAP.



## El vincle afectiu com a base per a la salut mental de l'infant (0-3 anys)



 Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social i Família  
**Centre de Desenvolupament Infantil  
i Atenció Precoç Spai Tr3s**

Col·laboració: \_\_\_\_\_

  
Ajuntament de  
Parets del Vallès

  
Educació  
PARETS DEL VALLÈS

DL: B xxxxxxxxxx



CENTRE DE DESARROLLO INFANTIL I ATENCIÓN PRECOZ

## QUÈ ÉS EL VINCLE AFECTIU?

És el lligam afectiu significatiu entre l'adult i l'infant que li aporta seguretat. Aquesta relació emocional amb els cuidadors principals s'anomena també vincle d'aferrament (en castellà, *apego*) i és una necessitat bàsica per créixer.

Els vincles que aporten seguretat a l'infant s'anomenen **"vincles segurs"** i són la base per a la seva salut i benestar emocional, ja que són els fonaments de la seva personalitat.

Quan hi ha dificultats en la relació entre l'adult i l'infant es pot crear un vincle insegur on l'infant pot tenir més risc de patir alteracions en el desenvolupament i en la salut mental.

## COM ES CREA EL VINCLE AFECTIU?

L'aferrament es crea des de l'embaràs i durant els primers anys de vida, però es cultiva i nodreix durant tota la infància. Aquesta relació de dos depèn de la mare, pare o referent afectiu, però també de l'infant.

Es crea durant la criança amb presència i disponibilitat a través de la interacció i la relació amb l'infant (com el bany, l'alimentació, el canvi de bolquer, les estones de joc cara a cara, l'intercanvi de paraules i converses, etc.)

Per poder crear el vincle afectiu segur es necessita temps de qualitat per atendre les necessitats físiques i emocionals dels infants de forma incondicional, compromesa i amorosa.

## COM FOMENTAR UN VINCLE AFECTIU SEGUR?

- Fes-li saber que l'estimes.
- Dedica-li temps.

- Busca moments de connexió emocional que us facin gaudir i fes-li-ho saber (ex: "que bé que m'ho passo amb tu quan mirem un conte").
- Para atenció a les seves necessitats físiques i també emocionals (necessitat d'atenció, quan busca contacte, quan s'enfada...).
- Expressa el teu afecte a través del contacte físic si l'infant vol (carícies, petons, abraçades). El tacte és una via de comunicació afectiva molt important i potent.
- Dona missatges positius a l'infant del que fa i de com és (ex: "has aconseguit fer una torre!", "ets una nena simpàtica i preciosa!").
- Fes de les rutines del bany, alimentació i canvi de roba moments positius i sense presses.
- No utilitzis pantalles amb menors de 3 anys.
- Respon sempre a les seves necessitats afectives reconeixent allò que li passa i, si cal, reconduint la conducta amb paraules i límits clars, respectuosos i adequats al moment evolutiu (ex: "veig que plores, ja sé que no vols marxar del parc i que t'ho passes molt bé, però ara hem d'anar a casa a sopar i descansar, ens donem la mà i t'ajudo a marxar tranquils").
- Ajuda'l a tolerar les frustracions amb contenció emocional i consol.
- Quan hi hagi conflictes, intenta no danyar la relació entrant en lluites de poder.
- Després dels conflictes és aconsellable reparar la conducta (ex: si ha llençat objectes, els pot recollir) o la relació (ex: disculpant-nos).
- Pensa quin vincle tens amb els teus progenitors i revisa'l per ser conscient del model afectiu que tens.