

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

Què és el vincle afectiu o aferrament?

És el lligam afectiu intens i significatiu entre el progenitor (o persona que en té cura) i l'infant, que aporta seguretat, protecció i consol.

Es crea des de l'embaràs i els primers anys de criança, amb presència, sensibilitat i disponibilitat dels cuidadors a través de les cures diàries, la relació i interacció (rutines del bany, àpats, canvi de bolquer, joc, converses, etc.)

Els vincles segurs són la base per a la salut i benestar emocional de l'infant. Quan hi ha un vincle insegur, l'infant pot tenir més risc de patir alteracions en el desenvolupament i en la salut mental.

Com fomentar un vincle afectiu segur?

- Fes-li saber que l'estimes, dedica-li temps i estigues disponible
- Busca moments de connexió emocional que us facin gaudir
- Atén les necessitats físiques i emocionals de l'infant
- Expressa el teu afecte amb contacte físic si l'infant vol (carícies, petons, abraçades).
- Dona missatges positius del que fa i de com és
- Fes de les rutines diàries d'higiene i alimentació moments agradables i sense presses
- Recomanem no utilitzar pantalles amb menors de 3 anys
- Estableix límits clars, respectuosos i adequats al moment evolutiu
- Ajuda'l a tolerar les frustracions amb contenció emocional i consol
- Pensa quin vincle tens tu amb els teus progenitors i revisa'l per ser-ne conscient

Quan cal demanar ajuda professional?

- Davant de dificultats per gaudir de la relació i/o sentiment d'incompetència
- Existència de problemes de salut mental
- Forta irritabilitat en l'infant o dificultat per calmar-lo
- Evitació de la mirada de l'infant i poc somriure