

Los primeros *1000 días*

Cómo la relación entre mamá y bebé moldea el desarrollo emocional y cognitivo



Francisca Lessa Stewart

PSICÓLOGA REGISTRADA · CONNECTED MINDS PSYCHOLOGY



Te damos la bienvenida. *Ya estás haciendo algo importante.*

Si estás leyendo esta guía, probablemente estés embarazada, tengas a tu bebé en brazos o te importe mucho una personita en tu vida. Eso ya dice mucho.

En estas páginas compartimos lo que la investigación nos enseña sobre el apego —el vínculo emocional profundo entre un bebé y quienes lo cuidan— y por qué los primeros 1000 días, desde la concepción hasta los dos años aproximadamente, son tan importantes para el desarrollo del cerebro, las emociones y las relaciones.

No es una lista de tareas ni se trata de ser una mamá perfecta. Es una invitación a entender lo que pasa debajo de los momentos cotidianos de cuidado, y a saber que la conexión se puede volver a construir.

UNA NOTA SOBRE EL LENGUAJE

Hablamos de “mamá” porque gran parte de la investigación describe esta relación. Todo lo que compartimos aplica también a papás, parejas y a cualquier figura de cuidado principal.



QUÉ VAS A ENCONTRAR

- 01 Qué es el apego
- 02 Una relación que moldea el cerebro
- 03 El lenguaje entre mamá y bebé
- 04 Todo empieza antes de nacer
- 05 Cara a cara: encontrar un ritmo compartido
- 06 Lo que tu bebé necesita sentir
- 07 Reparar es posible
- 08 Pequeños momentos cotidianos de conexión

¿Qué es el apego?

El apego ha demostrado ser un aspecto muy importante en el desarrollo del niño. Gracias a los avances de la tecnología y la investigación, hoy podemos explicarlo desde una mirada neuropsicológica interpersonal, y entender cómo sienta las bases del desarrollo futuro de la persona, con repercusión en todos los ámbitos de la vida, desde la concepción hasta la adultez.

En su sentido más básico, el apego puede definirse como un vínculo emocional profundo y duradero entre dos personas —mamá y bebé— en el que cada uno busca cercanía y se siente más seguro en presencia de su figura de apego. Este mecanismo evolutivo es fundamental no solo para el desarrollo del comportamiento y de las funciones cognitivas, sino también para la autorregulación y las capacidades emocionales y sociales que nos permiten adaptarnos al mundo (Schoré, 2019a).

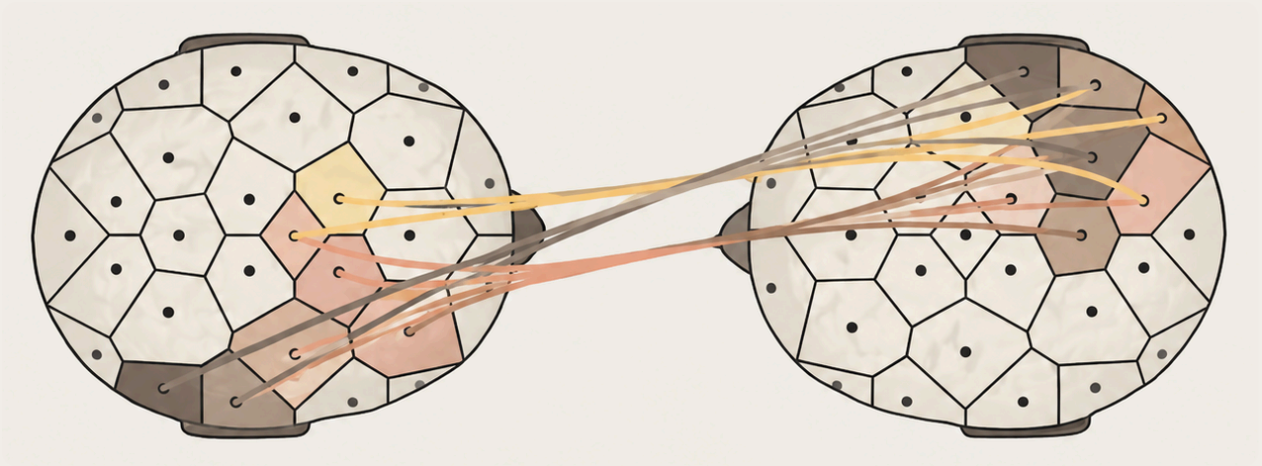
Su impacto es tan duradero que Schoré (1996) agrega que toda la autoorganización del cerebro en desarrollo ocurre en el contexto de la relación con otro ser, con otro cerebro.

Una relación que moldea el cerebro

Debido al gran impacto que estas interacciones tempranas tienen en el cerebro en desarrollo, Schoré (2019a) habla de la **teoría moderna del apego**: la comprensión de que esta relación genera cambios neurobiológicos en la estructura del cerebro y crea las bases para el desarrollo futuro.

La investigación muestra que, cuando existe conexión entre mamá y bebé al inicio de la vida, el hemisferio derecho del cerebro —encargado de las emociones, el lenguaje no verbal y la información inconsciente— se activa en ambos. Schoré destaca el papel del cerebro derecho en quiénes somos y en cómo nos relacionamos.

Estas interacciones de cerebro derecho a cerebro derecho en la infancia temprana (los primeros 1000 días) sostienen el desarrollo de nuestro sentido de identidad, nuestros procesos inconscientes, nuestros patrones de apego y nuestra capacidad para regular las emociones.



De cerebro derecho a cerebro derecho: la conexión temprana ocurre casi siempre sin palabras — a través de miradas, voces, contacto y ritmo.

03

El lenguaje entre mamá y bebé

La mamá utiliza la comunicación afectiva —señales visuales, faciales, auditivas y táctil-gestuales— para regular los estados internos del bebé a través del sistema nervioso autónomo y central.

En esencia, a través de esta comunicación afectiva, el cerebro derecho inconsciente de la mamá se comunica con el cerebro derecho inconsciente del bebé. Cuando están en sintonía, el bebé vive experiencias de sincronía emocional; cuando no lo están, puede pasar a estados de hiperactivación o hipoactivación. Estas experiencias tempranas ayudan a dar forma a nuestro sistema nervioso autónomo y central y, con ello, a nuestra capacidad de autorregulación.

Por eso, cuando la conexión se hace difícil, acompañar la relación mamá-bebé puede marcar una diferencia importante.

04

Todo empieza antes de nacer

Hoy también sabemos lo importante que es la relación entre mamá y bebé incluso antes del nacimiento. Schore (2019a) describe cómo las relaciones dentro del útero, y en los días y primeros años después del parto, pueden tener efectos directos y duraderos en el desarrollo cerebral y en el comportamiento del niño.

Cara a cara: encontrar un ritmo compartido

La investigación señala de forma consistente la importancia a largo plazo de la conexión entre mamá y bebé para un desarrollo cerebral sano. Las interacciones cara a cara, que aparecen aproximadamente a los dos meses, son momentos breves, muy estimulantes y cargados de afecto, que exponen a los bebés a mucha información social y cognitiva.

Esta sintonía, esta sincronía y esta forma de comunicarse crean las bases del desarrollo emocional (hemisferio derecho) y cognitivo (hemisferio izquierdo). La sincronía se desarrolla a medida que mamá y bebé aprenden la estructura rítmica del otro y ajustan su comportamiento a ella (Lester, Hoffman y Brazelton, 1985). Para entrar en esta conversación, la mamá necesita sintonizar —con el cuerpo y con la mente— con los ritmos de los estados internos de su bebé.

Lo que tu bebé necesita sentir

Es fundamental que haya una interacción temprana y afectuosa entre mamá y bebé. Y para que eso pase, muchas veces la mamá también necesita sentir el apoyo y la contención emocional de su entorno.

La aceptación incondicional y la comunicación afectiva aparecen cuando la mamá puede responder a su bebé: atendiendo su llanto y sus necesidades físicas y emocionales, y conectando en el juego social —con movimiento, sonrisas, gestos y un tono de voz que transmita cercanía y tranquilidad.

Con el tiempo, el bebé interioriza la sensación de ser amado y aceptado incondicionalmente, de sentirse seguro y regulado por su mamá. Eso es lo que más adelante le permite explorar el mundo con libertad, sabiendo que mamá va a estar ahí como **base segura** a la cual volver en momentos de duda, miedo o incertidumbre.



Tu bebé necesita sentir, en lo más profundo, que es amado y aceptado incondicionalmente.

Reparar es posible

Sabemos que, por múltiples circunstancias, a veces a las mamás les cuesta establecer esta conexión. Por eso es tan importante saber que este vínculo **se puede reparar**: que es posible volver a conectar, y que está bien pedir ayuda para encontrar el camino.

Cuidar y apoyar a la mamá es tan importante como cuidar y apoyar al bebé.

PARA RECORDAR

- ☐ La conexión moldea el cerebro en desarrollo, especialmente en los primeros 1000 días.
- ☐ Los bebés aprenden a regularse a través nuestro, mucho antes de poder hacerlo solos.
- ☐ Nadie está en sintonía todo el tiempo. Los momentos de desconexión son parte de toda relación; lo importante es volver a encontrarse.
- ☐ Las mamás también necesitan cuidado y apoyo.

Pequeños momentos cotidianos *de conexión*

Nada de esto requiere materiales especiales ni una rutina perfecta. La conexión se construye en momentos comunes, muchas veces al día.

Respondé al llanto

El llanto es comunicación. Responder con alimento, consuelo o cercanía le dice a tu bebé: *estoy acá.*

Compartan momentos cara a cara

Desde los dos meses aproximadamente, los momentos breves de mirada, sonrisas y “conversación” son experiencias muy ricas para el cerebro en desarrollo. Seguí el ritmo de tu bebé y dejalo mirar hacia otro lado cuando necesite una pausa.

Usá tu voz

Un tono de voz cálido y tranquilo ayuda a calmar el sistema nervioso de tu bebé, mucho antes de que entienda las palabras.

Sostené, mecé, cargá

El contacto y la cercanía ayudan a tu bebé a sentirse seguro en su cuerpo y en la relación.

Aprendan el ritmo del otro

Observá las señales y los tiempos de tu bebé. No hay un guion: se van conociendo con el tiempo.

Dejate sostener también

Aceptá el apoyo de quienes te rodean. Sentirte cuidada hace más fácil cuidar.

Si necesitás apoyo

Si te está costando conectar con tu bebé, o te sentís triste, ansiosa o desbordada, no estás sola y no es tu culpa. Hablá con tu médico, pediatra, enfermera de salud infantil o con una psicóloga. En Australia, la **línea nacional de PANDA** acompaña a futuras y nuevas familias: **1300 726 306**. En una emergencia, llamá al **000** (Australia) o al servicio de emergencias de tu país.

QUIÉNES SOMOS

Somos un espacio de psicología en Perth fundado por Francisca Lessa Stewart, psicóloga registrada. Acompañamos a niños, madres, padres y familias desde el apego, el desarrollo temprano y la salud mental perinatal e infantil, en español y en inglés.

¿QUERÉS PROFUNDIZAR?

Taller Los primeros 1000 días

Un espacio cálido y práctico para futuras mamás y papás, y para familias con bebés de 0 a 2 años, para entender el apego seguro, el vínculo y el desarrollo emocional temprano.

VER PRÓXIMAS FECHAS

theconnectedminds.com

ACOMPANAMIENTO INDIVIDUAL

Agendá una consulta

Si querés un acompañamiento individual para vos y tu bebé, podés agendar directamente en nuestro portal online.

AGENDAR ONLINE

clientportal.zandahealth.com/clientportal/connectedmindspsychology

REFERENCIAS

- Lester, B. M., Hoffman, J., & Brazelton, T. B. (1985). The rhythmic structure of mother–infant interaction in term and preterm infants. *Child Development*, 56(1), 15–27.
- Schore, A. N. (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 59–87.
- Schore, A. N. (2002). Advances in neuropsychoanalysis, attachment theory, and trauma research: Implications for self psychology. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 433–484.
- Schore, A. N. (2019a). *The development of the unconscious mind*. W. W. Norton & Company.
- Schore, A. N. (2019b). *Right brain psychotherapy*. W. W. Norton & Company.