

La crianza con apego no funciona como predicán los 'gurús'

Una relación fuerte y sana entre los bebés y sus cuidadores es imprescindible en la evolución de cualquier criatura. Los partidarios de la 'maternidad natural' promueven tres prácticas para afianzarla: el colecho, la lactancia y el porteo. Sin embargo, sus reglas no son ni necesarias ni suficientes, según la ciencia que estudia el desarrollo del niño. El vínculo seguro se consigue respondiendo a sus necesidades físicas y emocionales y, para eso, no valen tres trucos.

Marta Palomo

28/1/2017 08:00 CEST



En psicología del desarrollo, el 'apego seguro' se refiere a la confianza del bebé en la relación con su cuidador. El porteo puede ser una práctica muy satisfactoria, pero ni garantiza esta confianza, ni es necesario para lograrla. La clave no es cuánto tenerlo en brazos, sino hacerlo cuando el bebé requiera de esa cercanía física. Imagen: Fotolia

¿Qué padre o madre no quiere para su hijo un futuro brillante? Que tenga confianza en sí mismo, sea independiente, crezca sano y sepa querer y ser querido. La llamada 'crianza con apego' (*attachment parenting* en inglés) ofrece una receta para alcanzar todas estas metas. También llamada

‘crianza natural’ o ‘respetuosa’, esta filosofía pivota sobre una serie de estrategias necesarias para reforzar el vínculo entre madre e hijo: lactancia, porteo y, como es fundamental que el bebé no llore, colecho.

“Es un engaño. Toma su nombre de la ciencia que estudia el desarrollo humano y eso confunde”, afirma un investigador del apego

El resultado promete ser una criatura con un buen apego a su madre y, por ende, con una larga lista de [capacidades](#). Un bebé sin apego, en cambio, se puede [reconocer](#), según esta tendencia de moda, porque es taciturno, mimado, quejica y, en definitiva, desgraciado.

“Este movimiento es un engaño. Ha tomado el mismo nombre que un campo de la ciencia que estudia el desarrollo del ser humano y eso provoca mucha confusión”, afirma a Sinc uno de los principales referentes en la investigación científica sobre el apego, el psicólogo [Alan Sroufe](#).

En psicología del desarrollo, el término ‘apego seguro’ se refiere a la confianza del bebé en la relación con su cuidador y es algo que se construye con el tiempo, como explica Sroufe. “Muchas de las propuestas que ofrece este estilo de crianza son buenas, pero seguirlas no es garantía de un vínculo seguro y, si los padres no las cumplen, su criatura no tiene por qué tener ningún problema”, aclara.

“En realidad, el actual movimiento de la crianza con apego no es científico, sino religioso”, afirma por teleconferencia con Sinc la ginecóloga estadounidense Amy Tuteur. En su último libro, [Push Back: Guilt in the Age of Natural Parenting](#), (en español, “Retoces: La culpa en la era de la crianza natural”), Tuteur bucea en sus inicios y rescata fragmentos de la [primera obra](#) publicada por el padre de esta corriente, William Sears, en el año 1977:

“El tipo de crianza que creemos que es el diseño de Dios para las relaciones entre padre, madre e hijo, un estilo al que llamamos crianza con apego. (...) Tenemos una profunda convicción personal de que esta es la manera en la que Dios quiere que sus hijos sean criados”.

A día de hoy no queda rastro de estas referencias religiosas [ni en la web](#) ni en los artículos de Sears, quien ha declinado participar en este reportaje. Sin embargo, Tuteur mantiene que, como en sus inicios, esta filosofía no busca el bienestar de los niños sino que, en realidad, es una marca de identidad de los padres. “En los años 50, tu estatus social lo marcaba el club de campo al que pertenecías. Ahora lo demuestras explicando que crías con apego a tus hijos y a qué colegio los llevas”, puntualiza la ginecóloga.



El pediatra William Sears, 'gurú' de la crianza con apego y autor de bestsellers.

Orfanatos y negligencias, origen de la ciencia del apego

“La formación de un buen vínculo durante los primeros años de vida es esencial, pero Sears dictamina que para ello es imperativo una madre perfecta y disponible tanto física como emocionalmente las 24 horas. Si no, el niño será terrible –declara Tuteur– Esto no es solo sexista y retrógrado, sino que, además, es mentira”.

“En los 50, el club de campo señalaba tu estatus social. Ahora, lo marcas explicando que crías con apego a tus hijos”, dice Tuteur

A lo largo de los últimos treinta años, numerosos estudios han demostrado que, desde el mismo momento en que nace, el ser humano necesita de un ambiente receptivo y unas relaciones personales que lo apoyen para construir de manera correcta sus circuitos cerebrales y establecer las bases

de una buena salud física y mental.

Según recoge el [Consejo Científico Nacional del Desarrollo del Niño](#) de la Universidad de Harvard (Boston, EE UU), una crianza negligente puede causar más daños en el desarrollo emocional del niño que el abuso físico, y constituye “la manera más prevalente de maltrato infantil”.

Las raíces de estas investigaciones residen en los trabajos sobre salud mental infantil que el psicoanalista británico John Bowlby realizó en varios orfanatos tras la II Guerra Mundial, y que le llevaron a formular la teoría del apego. Bowlby descubrió la importancia de ese vínculo al observar que los niños que sufrían una privación extrema de atención y cariño eran más propensos al fracaso escolar y social, a los problemas mentales y a enfermedades crónicas.



La teoría de la crianza con apego nació con los trabajos sobre salud mental infantil en orfanatos tras la II Guerra Mundial (en la imagen, uno de ellos). Desde entonces los psicólogos investigan científicamente las consecuencias devastadoras de la ausencia de protección sobre la salud mental de los niños, pero ninguno de sus estudios avala las normas de la ‘crianza natural’. Imagen: Wikipedia

La psicóloga Mary Ainsworth, por su parte, aportó a estas observaciones la evidencia empírica necesaria para establecer una relación causa–efecto.

Mediante una técnica llamada ‘situación del extraño’, que aún se utiliza en los laboratorios actuales, estudió la relación madre–hijo en el primer año de vida. Ainsworth demostró una relación directa entre las respuestas de la madre a las necesidades de su hijo y la seguridad del vínculo entre ellos.

Desde entonces, los científicos han detallado las consecuencias devastadoras de una crianza negligente y la definen como “la ausencia de atención suficiente, de respuesta y de protección que requiere cada niño a una determinada edad”. La depresión del cuidador y un aislamiento social o geográfico son los principales factores de riesgo para una atención negligente.

Un apego seguro se consigue respondiendo a las señales del bebé de manera sensible, apropiada y efectiva; no con una serie de trucos

La receta y el sabor de un apego seguro

Aunque se supone que el término ‘apego’ del movimiento de Sears hace referencia a esta línea de investigación, los estudios publicados hasta la fecha no incluyen ni demuestran la eficiencia de ninguno de sus principales mandatos para lograr un vínculo seguro: lactancia, colecho y porteo.

“Todos los bebés van a generar un vínculo con la persona que los críe, no es necesario hacer nada para promoverlo –aclara a Sinc Alan Sroufe por teleconferencia–. Sí debemos esforzarnos en que el niño confíe en esta relación y, además, sabemos cómo conseguirlo. Un apego seguro se consigue dando respuesta a las necesidades y señales del bebé de manera sensible, apropiada y efectiva. No con una serie de trucos, como dicta Sears”.

Sroufe, profesor emérito de la Universidad de Wisconsin (EE UU), lleva más de treinta años estudiando el desarrollo cognitivo y emocional de una cohorte de 200 niños. Sus resultados demuestran que el apego sucede de manera natural, que se establece con más de un cuidador, que es jerárquico y, sobre todo, que no es tan determinista como asegura la ‘crianza natural’.

“El desarrollo humano es como una pirámide: los dos primeros años son clave, pero las relaciones de amistad que tenemos a lo largo de la vida también determinan nuestra capacidad adulta para lidiar con los conflictos”, asegura el experto.



Aunque la lactancia materna, mientras dura, es valiosa para el sistema inmunitario, no resulta crítica para que el niño desarrolle un vínculo seguro. Imagen: Fotolia

El gran hallazgo de este científico después de décadas de investigación es que aquellos bebés que establecen un vínculo seguro con sus cuidadores tienden a enfrentarse mejor a la adversidad y a recuperarse de las dificultades una vez que son adultos. “Nuestra conclusión es que no hay nada más importante que las primeras experiencias –afirma de manera contundente Sroufe–. Pero siempre, siempre, hablamos de estadísticas. La vida y el desarrollo son complicados: un buen principio se puede torcer y uno malo enmendar”.

Ni el pecho ni el biberón influyen en el apego

El término ‘apego seguro’ no tiene ninguna connotación física de proximidad, por lo que el porteo, una estrategia básica en la ‘crianza natural’, no influye de manera alguna en el futuro del niño. “Las madres de bebés con un apego inseguro o evasivo los tienen en brazos tanto tiempo como el resto de madres –explica el investigador estadounidense–. La clave no es cuánto, sino el hacerlo cuando el bebé requiera de esa cercanía física”.

“Las madres de bebés con un apego inseguro o evasivo los tienen en brazos tanto tiempo como el resto”, explica Sroufe

Lo mismo sucede con dar el pecho, piedra angular de esta tendencia de moda. “La lactancia materna es algo precioso, pero no resulta crítica para que el niño desarrolle un vínculo seguro –asegura Sroufe–. Lo importante es alimentar a un bebé cuando este lo requiere y no cuando tú quieres que coma”.

Una [revisión](#) de todos los estudios empíricos publicados desde el año 1985 sobre lactancia materna y vínculo materno-filial concluye que no hay evidencia que sustente la suposición de que esta práctica tiene un efecto positivo sobre la relación entre la madre y el bebé.

“Esta afirmación puede crear sentimientos de culpa innecesarios en madres incapaces de amamantar. Las recomendaciones sobre lactancia solo deberían basarse en sus [efectos positivos y documentados](#) sobre la salud de la madre y el hijo”, defienden los investigadores del trabajo.

“Con la lactancia, el porteo y el colecho, la madre proclama su vínculo emocional con el bebé mediante un apego físico a su cuerpo. ¡Ni siquiera puede dormir sola!”, se exclama Tuteur. Para esta ginecóloga, la ‘crianza natural’ reduce el viaje largo, complejo y emocionalmente tenso de la crianza a la mera proximidad física entre madre e hijo.

Ciencia malinterpretada y mentiras

En este sentido, William Sears es un ferviente defensor del colecho. En contra de las técnicas de entrenamiento del sueño, en las que se busca que el niño se duerma sin ayuda externa, este pediatra argumenta que un llanto excesivo es dañino para el desarrollo del bebé. “Expuestos a estas hormonas [del estrés] durante períodos de tiempo prolongados, los nervios no formarán conexiones entre ellos y se degenerarán”, reza [su página web](#).

Pero el estrés de unas noches de insomnio no puede clasificarse como

crónico e incluirse en el mismo saco que el causado por la crianza negligente, [abusos y maltratos](#) de los que se hace eco Sears en las referencias bibliográficas que expone como aval científico de sus argumentos.



Los estudios disponibles señalan que los niños con episodios de llanto prolongado tienen más probabilidades de sufrir hiperactividad y fracaso escolar, pero no que esto se deba a la falta de atención de sus padres, como asegura Sears. Esta y otras conclusiones del ideólogo de la 'crianza con apego', basadas en artículos científicos sacados de contexto, son falsas. Imagen: Fotolia

Del mismo modo, otro de los estudios sacado de contexto en las referencias de Sears es el de Dieter Wolke, de la escuela médica de Warwick (Inglaterra). Este [trabajo](#) demuestra que niños con episodios de llanto prolongado tienen hasta diez veces más probabilidades de presentar un trastorno de déficit de atención con hiperactividad y un peor rendimiento escolar que el resto.

El estrés de unas noches de insomnio no puede clasificarse como crónico e incluirse en el mismo saco que el causado por la crianza negligente

“Los investigadores concluyen que sus resultados podrían ser debidos a una falta de respuesta de los padres hacia sus hijos”, escribe Sears. Esta

afirmación es falsa, pues en el artículo en cuestión los autores no comentan esa posibilidad.

“El llanto de los bebés es la primera forma de comunicación para asegurarse la alimentación y la proximidad”, explica a Sinc Dieter Wolke. Según el investigador, durante los primeros tres meses un 25% de los bebés llora demasiado (más de tres horas seguidas) debido, seguramente, a diferencias individuales en el proceso de adaptación. Después de tres meses, solo entre un 4% y un 10% persiste en problemas regulatorios (llorar, dormir y alimentarse) y estos son los incluidos en esta investigación.

Preguntado sobre si el llanto de estos bebés pudiera ser debido al comportamiento de los padres, Wolke responde: “Puede ser, pero sería muy raro. Existe muy poca evidencia, al menos para el llanto del cólico, de que esté relacionado con un cuidado pobre de los padres”.

Felices sueños

No solo la mayoría de referencias que esgrime Sears están fuera de contexto sino que, además, no hace ninguna mención a los estudios que demuestran que otras técnicas que no promueven el colecho sí funcionan y que no dañan ni al bebé ni al apego entre padres e hijos.



El colecho entre padres e hijos es habitual en muchas partes el mundo. En occidente, se ha reintroducido como práctica de 'crianza natural'. Imagen: Fotolia

Cuando en el año 2006, la Academia Estadounidense de Medicina del sueño [revisó](#) 52 estudios sobre la eficiencia de las técnicas de entrenamiento del sueño, obtuvo un resultado notable. “El 94% de las intervenciones fueron eficaces, con una mejora clínica [del insomnio] en el 80% de los niños tratados, que se mantuvo entre tres y seis meses”, explica el resumen del estudio.

Muchas técnicas de entrenamiento del sueño que no promueven el colecho funcionan y no dañan la relación de apego entre padres e hijos

“Las técnicas de entrenamiento del sueño son seguras como mínimo a cinco años vista tras la intervención”. Esta es la conclusión del mayor y más largo [estudio](#) hecho hasta la fecha sobre los posibles efectos, beneficiosos o nocivos, de estas estrategias.

En este ensayo, la investigadora Anna Price y su equipo del Royal Children’s Hospital (Victoria, Australia) reclutaron a 326 infantes de siete meses con problemas de insomnio y demostraron, cinco años más tarde, que no había diferencia alguna entre los que habían sido sometidos a estas técnicas y los que no, en lo que refería a la salud física y emocional del niño y al apego con sus padres.

“Mi conclusión es que el amor se puede demostrar de muchas maneras diferentes y cada uno debe criar a sus hijos como mejor le parezca, no como un libro dictamina que debe hacerse –afirma Tuteur–. El principal problema de la ‘crianza con apego’ es que para ellos solo hay un método correcto: el suyo”.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CRIANZA | APEGO | BEBÉS | COLECHO | PORTEO | PADRES | LACTANCIA |
NIÑOS | INFANCIA |

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)