

De olho em



Apego pais-filhos

Um vínculo de confiança



PAIS



CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development



“Apego é a ligação emocional que se estabelece entre os pais e seu bebê.”

O que sabemos?

- Apego é a ligação emocional que se estabelece entre você e seu bebê.
- O bebê quer ser reconfortado por você quando está doente, cansado ou inquieto, quando chora ou sente medo. Esses comportamentos ajudam a construir um vínculo de confiança.
- Se o bebê é reconfortado nessas situações, ele aprende a confiar em você sempre que precisar de alguma coisa, e aprende a sentir-se seguro para explorar seu ambiente.
- A maioria das crianças desenvolve com seus pais vínculos que ajudam a reconfortá-las em situações estressantes.
- Esse vínculo reconfortante está presente quando seu filho se sente feliz perto de você e quando demonstra ativamente querer ficar com você (por exemplo, sorrindo, brincando ativamente, buscando um contato afetivo).
- Seu filho sente-se mais confiante e mais seguro com você se acreditar que você pode protegê-lo.
- Seu filho sente-se protegido se você dá atenção ao seu choro, aos sons que ele emite e a seus movimentos, e assim você pode agir de uma maneira previsível e cuidadosa, sempre que necessário.
- Se seu filho crescer confiando em você, vai aprender a confiar em outras pessoas em diferentes situações.
- Sentimentos de confiança e segurança ajudam seu filho a tornar-se independente, a enfrentar os desafios da infância (como entrar na creche e fazer novos amigos) e a lidar com situações mais difíceis.
- Os estresses enfrentados pelos pais (como problemas conjugais, de saúde ou financeiros), a falta de apoio, ou sua própria experiência de vinculação podem reduzir sua capacidade de reagir a seus filhos de forma previsível e cuidadosa.
- Se essas situações ocorrem com muita frequência ou durante muito tempo, é possível que o apego pais-filhos não seja reconfortante para a criança.



Prestando atenção a...

O que pode ser feito?

... choro, desconforto, inquietação ou aflição do seu bebê. Essas são as formas pelas quais seu bebê se comunica, informa que não está bem.

- Reconforte seu bebê respondendo rapidamente a seus sinais de desconforto ou aflição. Por exemplo, seja afetuosa e carinhosa, fale suavemente, pegue seu bebê no colo.

- Sempre que possível, crie uma rotina de cuidados que seja sempre a mesma (tais como banho e refeições em horários fixos, rotinas na hora de dormir). Isso ajuda a criança a aprender a esperar esses eventos e ajuda também os pais a manter a organização da família.

- Reserve alguns minutos para colocar o bebê no seu colo para “conversar” e interagir com ele. Essa é uma ótima maneira para os pais aprenderem a conhecer seu bebê.

... todas as brincadeiras de que seu filho gosta e às solicitações que ele faz para que você brinque com ele.

- Preste atenção às brincadeiras de seu filho e imite o que ele faz.

- Sugira novas ideias que possam ser divertidas. Dê conselhos para ajudar a resolver problemas e elogie seu filho por seus esforços.

- Planeje um tempo para brincar com seu filho sem estar com pressa ou pensando em outras coisas que precisam ser feitas.

- Preste atenção a sinais de cansaço e respeite esses sinais, não insista para que ele continue a brincar com algo em que não está mais interessado.

... seus próprios sinais de cansaço e desânimo.

- Reserve para si mesma um tempo para descansar.

- Sempre que possível, compartilhe o cuidado de seu filho com seu parceiro.

- Encontre em sua comunidade os recursos disponíveis que possam propiciar um tempo de descanso (por exemplo, babás, auxiliares domésticas, grupos de apoio ou serviços de aconselhamento para pais).



Informações

O Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância identifica e sintetiza a melhor produção científica sobre desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas. Divulga esses conhecimentos para audiências variadas, em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre apego pais-filhos, consulte os artigos de nossos especialistas na Enciclopédia sobre Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente no site www.encyclopedia-crianca.com.

Este folheto informativo é publicado pelo Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância, um entre quatro Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança. Os Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança são financiados pela Public Health Agency do Canadá. As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores/pesquisadores, e não refletem necessariamente os pontos de vista oficiais da Public Health Agency do Canadá.

Agradecemos à Fondation Lucie et André Chagnon por sua contribuição financeira para a produção deste folheto informativo.

Coordenação:

Kristell Le Martret

Colaboração:

Isabelle Vinet (CPEQ)

George Tarabulsky

Edição:

Sandra Braun

Projeto gráfico:

DesJardins Conception Graphique Inc.

Tradução para o Português sob os auspícios do CONASS

Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP – Université de Montréal

P.O.Box 6128, Succursale Centre-ville

Montréal (Québec) H3C 3j7

Telefone: 514-343-6111, r. 5376

Fax: 514-343-6962

e-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca

site: www.excellence-earlychildhood.ca

Neste documento, a forma masculina é utilizada para simplificar o texto. Não há intenção de discriminação.

