

La importancia de un vínculo de apego seguro

El vínculo de apego es una **relación afectiva especial, satisfactoria y agradable** que se establece con la figura de cuidado principal gracias a sus expresiones de **afecto y conexión estables**, adaptabilidad a las necesidades del niño o niña, respuestas coherentes y ayuda para calmarle y regular sus emociones.

Gracias a ello, se creará un **apego seguro** que facilita el desarrollo de la **inteligencia emocional** de la persona a lo largo de su vida:

- Construyendo un modelo mental de confianza en el entorno.
- Valorándose positivamente a sí misma y a los demás.
- Sintiendo confianza en sí misma y en las demás personas.
- Afrontando el estrés de manera constructiva.
- Expresando emociones de forma asertiva.
- Viviendo las relaciones humanas como algo positivo.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

