



## El vínculo ...

Generar un vínculo significativo con niños, niñas y adolescentes (NNA) implica construir una relación basada en confianza, respeto, afecto y presencia emocional.

## Estrategias:

### 1. Presencia auténtica

- Dedicar tiempo exclusivo, sin distracciones. Estar presente no es solo estar físicamente, sino emocionalmente disponible.
- Escucha con atención, sin interrumpir ni juzgar. Haz preguntas que demuestren interés genuino.

### 2. Comunicación afectiva

- Usa un lenguaje claro, cálido y respetuoso.
- Valida sus emociones: “Entiendo que estés triste, eso que te pasó fue difícil.”
- Evita minimizar sus experiencias. Lo que para ti puede parecer pequeño, para ellos puede ser enorme.

### 3. Reconocimiento y elogio sincero

- Celebra sus logros, incluso los pequeños: “Me di cuenta de que ayudaste a tu hermano sin que te lo pidieran. Eso fue muy generoso.”

- Elogia el esfuerzo más que el resultado. Esto fortalece su autoestima.

### 4. Establecimiento de límites con afecto

- Los límites claros y consistentes dan seguridad.
- Al establecerlos, explica el “por qué” y hazlo desde el cuidado, no desde el control.

### 5. Participación activa en su mundo

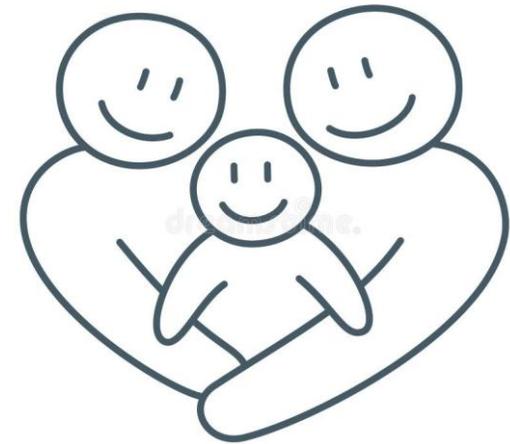
- Interésate por sus gustos, juegos, música, redes sociales o actividades escolares.
- Compartir momentos cotidianos crea conexión: cocinar juntos, leer, jugar, caminar.

### 6. Gestión emocional compartida

- Ayúdalos a identificar y nombrar sus emociones.
- Modela cómo manejar la frustración, el enojo o la tristeza de forma saludable.

### 7. Respeto por su individualidad

- Reconoce sus opiniones, decisiones y formas de ser.
- Evita imponer tus expectativas sin considerar sus intereses y talentos.





## La importancia de generar un vínculo ...

### 1. Seguridad emocional

- Un vínculo estable proporciona una base segura desde la cual el niño (a) o adolescente puede explorar el mundo, aprender y relacionarse con otros.
- Favorece el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismos.

### 2. Desarrollo cognitivo y social

- Las relaciones afectivas positivas estimulan el lenguaje, la resolución de problemas y la empatía.
- Los NNA que se sienten conectados con adultos significativos tienden a tener mejores habilidades sociales y académicas.

### 3. Prevención de conductas de riesgo

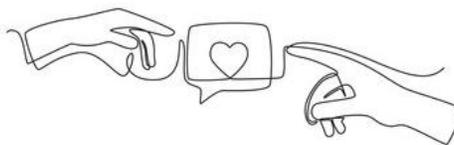
- Un vínculo sólido actúa como factor protector frente a situaciones de vulnerabilidad como el consumo de sustancias, violencia o abandono escolar.

### 4. Regulación emocional

- A través del vínculo, los adultos ayudan a los NNA a identificar, expresar y manejar sus emociones de forma saludable.

### 5. Construcción de identidad

- Sentirse valorado y escuchado contribuye a que los NNA desarrollen una identidad positiva y un sentido de pertenencia.



### Algunos libros y sitios para consultar:

Chile Crece Contigo – Biblioteca para padres - [Chile Crece Contigo | Ministerio de Desarrollo Social y Familia](#)

“Disciplina sin lágrimas” – Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

Explica cómo establecer límites sin recurrir al castigo, y cómo entender el cerebro infantil para guiar con empatía, ideal para padres de niños pequeños y escolares.

“Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen” – Adele Faber y Elaine Mazlish

Clásico de la comunicación afectiva entre padres e hijos, ofrece ejemplos prácticos para mejorar el vínculo y resolver conflictos.

“El cerebro del niño” – Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson.

Ayuda a comprender cómo se desarrolla el cerebro infantil y cómo eso influye en el comportamiento e incluye estrategias para fomentar la autorregulación emocional.

“Niños con autoestima” – Dorothy Corkille Briggs.

Enfocado en cómo los padres pueden fortalecer la autoestima de sus hijos desde el hogar, es muy útil para prevenir inseguridades y fomentar vínculos sanos.

Con María nuestra Madre y Reina, formemos vínculos fortalecidos desde el amor.

María Reina de la Paz, Ruega por nosotros, protégenos y sálvanos.