LITORALPRESS

Fecha: 04-06-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: Nacimiento y apego: el primer acto de protección de la salud mental

Pág. : 2
Cm2: 203,0
VPE: $ 342.663

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

# Nacimiento y apego: el primer acto de protección de la salud mental

**Maricela Pino**
Directora Escuela de Obstetricia y Puericultura
Universidad de Las Américas

Durante mayo se conmemoraron dos grandes fechas: la Semana de la Salud Materna Perinatal y la Semana Mundial del Parto Respetado. En este contexto, es relevante reflexionar sobre el valor del apego como un proceso natural que acompaña al ser humano desde sus primeros momentos de vida. En los mamíferos, y especialmente en nuestra especie, este vínculo comienza en el momento del parto, pero se fortalece día a día a través de la respuesta sensible del adulto a las señales del recién nacido. El contacto, la cercanía y la atención constante no solo ofrecen protección en una etapa de gran vulnerabilidad, sino que sustentan las bases para una salud mental sólida y relaciones futuras más sanas.

El nacimiento representa mucho más que la llegada al mundo. Se trata de una transición fisiológica y emocional en donde la madre y el bebé reactivan mecanismos innatos de conexión que se habían creado en el útero. Durante el parto se libera una combinación de hormonas —oxitocina, prolactina y endorfinas— que facilitan el reconocimiento mutuo y el inicio de un vínculo afectivo profundo. Este fenómeno, conocido como impronta, es esencial para que ambos cuerpos se sincronicen y comience una etapa de intimidad y cuidado que será decisiva para el desarrollo del niño o niña.

A diferencia de otros mamíferos, el ser humano nace con solo un 25% de su desarrollo cerebral. Esto implica que buena parte de su maduración debe continuar fuera del útero. Durante este tiempo, el cuerpo materno sigue siendo el entorno natural del recién nacido: a través de la lactancia, el calor, la mirada y la voz, el bebé continúa su progreso fisiológico y emocional, sostenido por el vínculo con su cuidadora principal. Lejos de ser un acto puramente nutritivo, la lactancia refuerza este lazo mediante la liberación de las mismas hormonas que se gestaron durante el parto.

Numerosos estudios han demostrado que un apego seguro, aquel donde el adulto responde con sensibilidad y coherencia a las necesidades del bebé, se asocia con mayor estabilidad emocional, autoestima, empatía y capacidad de autorregulación. Por el contrario, la interrupción temprana del contacto o la falta de una respuesta afectiva pueden generar dificultades duraderas en el desarrollo social, cognitivo y emocional. Como señaló John Bowlby, el apego no solo protege al infante, sino que le ofrece una "base segura" desde la cual explorar el mundo y construir su identidad.

Proteger este vínculo desde el nacimiento es una prioridad de salud pública. Humanizar el parto, promover el contacto piel a piel, apoyar la lactancia y acompañar emocionalmente a las madres son decisiones sencillas, pero de enorme impacto. En tiempos en que las cifras de alteraciones del bienestar emocional aumentan, apostar por el apego seguro desde el nacimiento de los seres humanos es contribuir a la construcción de una sociedad más empática y emocionalmente saludable.