

Por qué tu bebé
necesita estar
contigo (y no es un
capricho)

POR: LAURENCIA
ZAVALA BANDA

1. El contacto no es un lujo... es regulación biológica



El cuerpo de la madre no es solo un lugar. Es el primer regulador del mundo interno del bebé.

Durante mucho tiempo nos dijeron que los bebés llegan al mundo sin manual. Y quizá por eso, la cultura se llenó de “expertos” diciéndonos qué hacer, cómo criarlos, cuándo cargarlos, cuándo soltarlos. Pero la realidad es otra. Los bebés no nacen sin instrucciones. Nacen con necesidades profundamente biológicas que han sido ignoradas, cuestionadas o malinterpretadas.

Cuando un bebé nace, su sistema nervioso es altamente inmaduro y dependiente del entorno. No puede regularse por sí solo sino que necesita del cuerpo de un otro, en este caso su cuidador principal, como un sistema regulador externo. Su desarrollo no ocurre de manera aislada, sino en relación.

Durante los primeros meses de vida, la regulación es prácticamente externa: el bebé depende del adulto para calmarse, dormir, alimentarse y organizar sus estados. A lo largo de los primeros años, gracias a experiencias repetidas de contacto, respuesta y presencia, el sistema nervioso va madurando y el niño empieza a desarrollar autorregulación.

Pero esto no ocurre solo. La autorregulación es el resultado de haber sido regulado muchas veces. Por eso, aunque con el crecimiento disminuye la dependencia física constante, la necesidad de co-regulación emocional sigue presente en la infancia.

Un niño no necesita menos vínculo. Necesita un vínculo que evolucione con él.

Conceptos clave para entender:

- Exterogestación: el bebé humano nace neurológicamente inmaduro. Los primeros meses fuera del útero funcionan como una “gestación externa”, donde el cuerpo de la madre continúa regulando funciones vitales.
- Co-regulación: el sistema nervioso del bebé se organiza a través del contacto con el adulto. La respiración, el ritmo cardíaco y el estado emocional del bebé se sincronizan con los de su

madre.

- Neuronas espejo: el bebé “lee” el estado emocional de su madre y lo internaliza. La calma, la voz, el contacto y la presencia ayudan a construir sus propios patrones de regulación.

2. El contacto regula... a cualquier edad



Un niño no necesita menos vínculo. Necesita un vínculo que evolucione con él.

Durante los primeros meses de vida, la regulación es prácticamente externa: el bebé depende del adulto para calmarse, dormir, alimentarse y organizar sus estados. A lo largo de los primeros años, gracias a experiencias repetidas de contacto, respuesta y presencia, el sistema nervioso va madurando y el niño empieza a desarrollar autorregulación.

Pero esto no ocurre solo. La autorregulación es el resultado de haber sido regulado muchas veces. Por eso, aunque con el crecimiento disminuye la dependencia física constante, la necesidad de co-regulación emocional sigue presente en la infancia.

Un niño no necesita menos vínculo. Necesita un vínculo que evolucione con él.

El contacto físico en bebés y niños pequeños:

- Disminuye el cortisol (estrés)
- Favorece la organización del sistema nervioso
- Aumenta la sensación de seguridad
- Mejora la capacidad de autorregulación con el tiempo

En niños mayores:

- El contacto (abrazos, cercanía) reduce la activación del sistema de amenaza
- Favorece la conexión emocional
- Mejora la capacidad de manejar frustración y estrés

Incluso en adultos:

- El contacto físico aumenta oxitocina
- Disminuye ansiedad
- Regula el sistema nervioso

No es dependencia. Es neurobiología relacional.

3. La ciencia lo respalda

El contacto piel con piel y la importancia de la cercanía madre-bebé ha sido ampliamente estudiado desde distintas disciplinas. El neonatólogo [Nils Bergman](#) ha demostrado cómo el contacto continuo (Método Madre Canguro) favorece la estabilidad fisiológica incluso en bebés prematuros.

Desde la teoría del apego, [John Bowlby](#) y [Mary Ainsworth](#) demostraron que la proximidad con la figura de apego es una necesidad biológica primaria, no secundaria.

Investigadores como [Allan Schore](#) han profundizado en cómo la regulación emocional del bebé depende directamente de la relación con el cuidador.

Y desde la teoría polivagal, [Stephen Porges](#) explica cómo la seguridad relacional impacta directamente en el sistema nervioso autónomo.

4. ¿Qué ocurre cuando hay separación?



El acompañamiento no es un lujo. Es una necesidad

Para entender el impacto de la separación, primero hay que entender algo: los bebés y niños pequeños no tienen aún la capacidad de comprender el tiempo, la ausencia o la intención. No saben si su mamá va a regresar en 5 minutos... o si se fue para siempre. Lo único que perciben es: “mi figura de seguridad no está.” Y eso, para su sistema nervioso, es una señal de peligro.

La separación temprana activa respuestas de estrés en el bebé.

Cuando un bebé o niño pequeño es separado de su figura de apego:

- Se activa su sistema de estrés
- Aumenta el cortisol
- Entra en un estado de alerta

Su reacción no es “berrinche” ni “manipulación”. Es una respuesta biológica de supervivencia.

Esto ocurre especialmente en los primeros años de vida:

- 0-6 meses: el bebé necesita contacto constante para regularse
- 6 meses – 3 años: aparece la ansiedad de separación (ya reconoce a su figura de apego y la busca activamente)
- 3-5 años: comienza a tolerar mejor separaciones breves, pero aún necesita acompañamiento emocional

Esto no significa que después “ya no importe”, sino que el sistema nervioso ya tiene más herramientas, aunque sigue necesitando vínculo.

Desde la teoría del apego John Bowlby, observó que, ante la separación, los niños suelen pasar por tres fases:

1. Protesta: el bebé llora, busca activamente a su madre
2. Desesperanza: disminuye la actividad, aparece tristeza
3. Desapego: aparente calma, pero con desconexión emocional

Esto no significa que el bebé “se adaptó”, sino que su sistema nervioso encontró una forma de protección.

Cuando estas separaciones ocurren en momentos de alto estrés (como hospitalizaciones o procedimientos médicos), el impacto puede ser mayor. Porque el niño no solo enfrenta la separación, sino también el miedo, el dolor o la incertidumbre.

Por eso, siempre que sea posible: la presencia de la madre o figura de apego no es un extra... es parte del cuidado. De hecho: el niño tiene derecho a estar acompañado por sus padres en situaciones hospitalarias siempre que sea posible.

Importante:

Esto no significa que nunca deba haber separaciones.

Significa que:

- No son neutras
- Deben minimizarse cuando es posible
- Y necesitan ser acompañadas con sensibilidad.

5. El impacto en el desarrollo (más allá del nacimiento).



"Antes de corregir la conducta, necesitamos comprender la necesidad."

Las experiencias tempranas de cercanía —o de ausencia de ella— no se quedan solo en ese momento. Se integran en el desarrollo del sistema nervioso y en la forma en la que el niño aprende a relacionarse consigo mismo y con el mundo.

Cuando un bebé es sostenido, contenido y acompañado de forma consistente:

- Su sistema nervioso aprende a salir del estrés con mayor facilidad
- Desarrolla mayor seguridad interna
- Construye una base de confianza en el mundo y en los otros

Pero cuando estas experiencias son interrumpidas o insuficientes, el sistema nervioso se adapta:

- Puede mantenerse en mayor estado de alerta
- Puede mostrar mayor dificultad para regular emociones
- Puede buscar más contacto o, por el contrario, evitarlo

Esto no es un problema de conducta. Es una respuesta adaptativa.

Algo importante

Muchos comportamientos que preocupan a madres y padres, como:

- despertares frecuentes
- necesidad intensa de contacto
- dificultad para separarse
- llanto “sin razón aparente”

no son fallas... son formas en las que el sistema nervioso está intentando encontrar regulación.

Por eso, más que buscar que el niño “aprenda” a estar solo, es importante preguntarnos:

¿qué necesita para sentirse seguro?

Porque la seguridad no se enseña. Se experimenta.

6. Siempre se puede reparar.



Es mejor poder reparar que hacerlo siempre todo bien.

No siempre se dan las condiciones ideales. Muchas historias comienzan con separaciones, intervenciones médicas, o momentos donde no fue posible sostener como se hubiera querido.

Y eso también forma parte de la realidad. Pero hay algo muy importante que la ciencia del apego y el desarrollo ha mostrado: El sistema nervioso no es rígido y el vínculo tampoco.

Ambos tienen una enorme capacidad de adaptación... y de reparación.

La reparación no ocurre en un momento perfecto, sino en la repetición de experiencias distintas.

Se construye a través de:

- Contacto físico (cargar, abrazar, sostener)
- Respuesta sensible al llanto
- Presencia emocional disponible
- Mirada, voz y cercanía

Cada vez que un adulto responde, contiene y acompaña, el sistema nervioso del niño aprende algo nuevo:

- que no está solo
- que el mundo puede ser seguro
- que sus emociones pueden ser sostenidas

No se trata de borrar lo que pasó, sino de crear nuevas experiencias que lo transformen.

En niños más grandes. La reparación también ocurre cuando:

- Se valida lo que sienten (“sé que fue difícil”)
- Se les ayuda a poner en palabras su experiencia
- Se les acompaña en momentos de estrés, en lugar de dejarlos solos

Esto fortalece su capacidad de autorregulación y su seguridad interna.

Y en los adultos, muchas veces, lo que hoy sentimos como ansiedad, dificultad para regularnos o necesidad intensa de cercanía tiene raíces en experiencias tempranas de desconexión.

Pero eso no significa que “ya quedó así”.

La reparación en la adultez también es posible a través de:

- Relaciones seguras
- Espacios terapéuticos
- Experiencias de contacto emocional genuino
- Tomar conciencia de la propia historia

El cerebro sigue siendo plástico. El sistema nervioso puede reorganizarse.

Nunca es tarde para experimentar lo que en algún momento faltó: seguridad, sostén y conexión.

Y lo más importante:

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de estar. De volver. De reparar cuando haga falta.

Porque el vínculo no se define por la ausencia de rupturas... sino por la capacidad de repararlas.

Y si este tema
resuena contigo,
puedo acompañarte
en este proceso.
No tienes que
hacerlo sola.

Teléfono: 618 111 71 32

Email: laurenciazavala@gmail.com

Website: www.psicologalaurencia.com

