

Recomendaciones para generar un apego seguro

Entre las variables que contribuyen a que los adultos establezcan vínculos seguros con los niños, la **parentalidad positiva** es fundamental. Estos son algunos principios para establecer un apego seguro:

- Regular situaciones de estrés
- Evitar el estrés innecesario
- Actuar de forma predecible
- Ser sensible a las señales
- Responder de forma coherente y oportuna
- Reparar momentos de desconexión
- Generar espacios seguros, de confianza, comunicación y disfrute
- Promover estados emocionales positivos



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

