



El muñeco de apegó

Como introducirlo de forma segura y crear
un vínculo especial.



Paso 1 de 5

¿por qué introducirlo *antes de* necesitarlo?

El muñeco de apego no es obligatorio ni todos los bebés van a desarrollar un vínculo con él.

Pero puede convertirse en un recurso de seguridad y familiaridad, especialmente en momentos de cambios, separaciones o ansiedad por separación.

Por eso, no esperes a que tu bebé esté pasando por una etapa difícil para presentárselo.

La idea es que primero sea simplemente un objeto conocido y agradable.

Con el tiempo puede convertirse en “ese muñeco que siempre está presente cuando estamos tranquilos, cuando nos abrazamos y cuando nos preparamos para dormir”.



Paso 2 de 5

¿Cuándo puedo empezar?

Puedes presentarlo desde los primeros meses de vida durante momentos de interacción y siempre bajo supervisión.

Por ejemplo:

Mientras lo alimentas

Durante un abrazo

En la rutina antes de dormir

Mientras lees un cuento

Durante momentos tranquilos de juego

Importante: Alrededor de los 7 meses es seguro dejar a tu bebé dormir con su muñeco de apego, pero para esto es importante que tu bebé tenga la habilidad de quitarse cosas de su cara. Práctica esta habilidad durante el día con él.



Paso 3 de 5

¿Cómo elegir el muñeco?

Busca uno que sea:

- Suave y fácil de abrazar
- Lavable
- Sin sonidos, luces ni mecanismos
- Sin botones, ojos, cintas u otras piezas que puedan desprenderse
- Pequeño y manejable — alrededor de 30 cm o menos
- Adecuado para la edad del bebé y sin elementos que puedan representar riesgo

Mi tip favorito:

Compra dos iguales. Uno puede estar en uso mientras el otro se lava, se pierde o se queda accidentalmente en la casa de los abuelos.



Paso 4 de 5

¿Cómo construimos el vínculo?

La clave es la **repetición**. Haz que el muñeco aparezca en diferentes momentos agradables:

Alimentación → calma → cuento →
rutina de sueño → abrazos

Puedes incluso ponerlo dentro de tu ropa durante un rato para que tome tu olor.



Paso 4 de 5 continuación

Tu bebe aprende observandote

Puedes modelar cómo quieres que se relacione con su muñeco:

Abrázalo.

Háblale con cariño.

Inclúyelo en la rutina.

Despídete de él al terminar una actividad.

Muéstrale que es un objeto asociado con calma y seguridad.

No necesitas decirle “este es tu muñeco de apego”. Primero construyes la familiaridad. El vínculo viene después.



Paso 5 de 5

No necesitas forzar el apego

Puede que tu bebé lo ame inmediatamente. O puede que durante semanas no le interese. **No pasa nada.**

El objetivo no es conseguir que dependa del muñeco para dormir, sino ofrecerle un objeto familiar que pueda convertirse, con el tiempo, en una fuente adicional de seguridad.

El muñeco acompaña el vínculo con mamá y papá; no lo reemplaza.



Antes de introducirlo

Revisa esta lista:

- ☐ Es lavable
- ☐ No tiene piezas desprendibles
- ☐ No tiene sonidos ni luces
- ☐ Es pequeño y fácil de abrazar
- ☐ Tengo dos iguales
- ☐ Lo estamos usando en momentos agradables
- ☐ Lo presentamos gradualmente
- ☐ Respeto las recomendaciones de sueño seguro según la edad



Guárdala para cuando llegue el
momento

¿Quieres aprender a construir hábitos de sueño sin olvidarte
de la flexibilidad y el vínculo?

Agenda tu acompañamiento conmigo.