

PÁGINA DE CONSEJO:

Ansiedad por Separación

Edades en que se presenta: 6 meses a 4 años

Cuando se separan de sus padres, los niños pueden preocuparse y asustarse con gente nueva. A eso se le llama ansiedad por separación.

Signos de Ansiedad por Separación:

Los niños reaccionan de diferentes maneras a la separación y a los desconocidos; algunos se asustan mientras que otros no muestran ninguna reacción. Ellos también actúan diferente cuando se reúnen con sus padres; algunos se enojan y lloran, mientras que otros se molestan e ignoran a los padres.

Consejos para ayudarle a usted y su niño/a:

- Hágalo más fácil: Ni siquiera tiene que dejar la casa para empezar. Dígale a su bebé o a sus niños que irá a otro cuarto y que volverá pronto. Esto les hará entender que aunque usted se fue por ahorita, regresará.
- Practique la separación: Primero deje a su niño/a con un cuidador por periodos breves y distancias cortas.
- Cuanto más ansioso esté usted acerca de irse o dejar a otras personas cuidando de su pequeño/a, más ansiosos estarán ellos: Tenga calma, confianza y consuélelos. Y cuando regrese, tómese el tiempo de disfrutar una calurosa bienvenida y abrazos extras. Estar lejos hace la reunión más dulce.
- No se sienta culpable: Recuérdese a sí mismo que es solo una etapa y que ambos van a superarla. Usted no es un mal padre o madre por dejar a su hijo/a llorando. Recuerde que usted trabaja para criar un adulto sano e independiente.
- Dígale a su niño/a que usted se va pero volverá, y luego váyase, no se detenga.
- ¡Váyase contento/a, con una sonrisa! Tratar de irse rápidamente por la puerta para que el bebé no llore en realidad hace más daño. Despídase y



luego ayude a su niño/a a involucrarse en una actividad divertida que lo mantendrá ocupado mientras usted se va.

- Desarrolle señas de “adiós”: Esto va a consolar a su niño/a. Estas señas pueden ser tan simples y divertidas como una despedida especial por la ventana o un beso de despedida.
- Cosas como la sábana favorita o su peluche pueden ayudar a consolar a los niños pequeños: De hecho, para su niño/a, estos artículos son un símbolo de usted. Representan consuelo, seguridad y alegría. Dejar que su niño/a se apegue a una sábana o un muñeco de peluche cuando es bebé le permitirá estar más calmado luego.
- Deje a su niño/a con un cuidador de niños en el que usted y su niño/a confían.
- Celebre el buen comportamiento de su niño/a: Cuando hable con gente nueva, celébrelo, para motivar ese comportamiento.