






¡No te vayas por favor!

La ansiedad de separación y los niños



Muchas veces es difícil para los padres u otros seres queridos despedirse de un niño pequeño que llora y se pega a ellos. El niño siente la ansiedad de separación. Los niños tal vez no entienden cuándo los seres queridos volverán. Estas situaciones pueden ser inquietantes para los seres queridos que tienen que irse—y para el niño además. He aquí unas cosas para tener en cuenta tocante a la ansiedad de separación.

-  **Es normal tener un poco de ansiedad de separación.** Tal comportamiento del niño puede ser un indicio positivo. Demuestra que él reconoce a los seres queridos y ha formado importantes lazos emocionales con ellos. (Un niño que nunca muestra angustia a la partida de su padre o madre, o que no muestra ninguna preferencia por un cuidador más que otro, podría ser causa de más preocupación.)
-  **La ansiedad suele seguir un patrón predecible.** El temor a lugares y personas menos conocidos frecuentemente comienza cuando un niño tiene como 8 meses de edad, aunque puede empezar tan temprano como a los 5 meses de edad. La ansiedad de separación normalmente alcanza su auge entre los 10 y 18 meses de edad y mengua para los 2 años. Esta ansiedad puede intensificarse a cualquier edad o volver en un niño más grande cuando hay un cambio en el ambiente o cuando ocurren otros cambios, como el nacimiento de un bebé nuevo en la familia.
-  **Usted puede ayudar a facilitarle las despedidas a su hijo.**
 - Léale un libro infantil sobre la separación.
 - Quede con él hasta que llegue a conocer a una persona nueva o un lugar nuevo.
 - Dígale en tonos tranquilos que usted sabe que ella no quiere que se vaya. Confórtela diciéndole que volverá.
 - Dígale que Mami o Papi volverá después de la siesta o en la tarde, aun si no sabe leer el reloj. Asegúrese de cumplir su promesa.
 - Deje que tenga su manta preferida u otro juguetito como consuelo. A algunos niños les gusta tener un suéter de Mami u otro efecto personal conocido que pueden tener hasta que usted vuelva.
 - Evite dejar a su hija cuando está cansada, enferma o tiene hambre.
 - No se burle nunca de él ni le regañe por sus sentimientos de malestar—y no se vaya nunca a hurtadillas sin decirle nada.
 - No la soborne para que no lllore.
-  **El estrés que usted siente puede contribuir a la ansiedad de separación.** La ansiedad de usted sobre los arreglos de cuidado infantil o sus sentimientos de culpa por irse podrían aumentar la aflicción que su hijo siente. Asegúrese de hacer arreglos de cuidado infantil en que ambos tengan confianza. Y recuerde que un rato de separación puede ser provechoso para los dos.
-  **A veces, puede tratarse de más que la ansiedad de separación.** Considere otras posibles fuentes de estrés en la vida de su hijo, o considere un arreglo alternativo de cuidado infantil para
 - un niño que sigue sintiéndose inconsolable en un nuevo ambiente de cuidado infantil u otra situación por más de dos semanas; o
 - un niño que deja de comer o dormir bien, niega interactuarse con otras personas, y tiene un cambio continuo de comportamiento.

English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>

