



ANSIEDAD POR LA SEPARACION

(Separation Anxiety)

La ansiedad por la separación es algo que casi todos los niños sienten alguna vez en su vida. En pocas palabras, la ansiedad por la separación es una preocupación que los niños sienten cuando se separan de quién los cuida regularmente, en la mayoría de los casos es la madre.

La ansiedad por la separación es evidente al principio en los niños cuando cumplen seis meses de edad. Esto es porque a esta edad, la mayoría de los infantes están muy apegados a quién los cuida. Este apego o cariño es tan fuerte que cualquier separación causa una gran preocupación.

La ansiedad por la separación puede continuar de vez en cuando, aunque de manera mas leve, durante toda la niñez. Puede ser mas intensa durante la infancia, aunque la intensidad declina gradualmente

conforme los niños crecen y se acostumbran mas a estar separados de quien los cuida. Es normal que los niños sientan algo de preocupación o malestar cuando se separan de sus padres, especialmente si se separan por mucho tiempo.

La ansiedad por la separación se puede manifestar en varias formas; muchos infantes se molestan si sus madres simplemente salen del cuarto por uno o dos minutos- se les dificulta hasta la separación mas breve. Los niños mas crecidos pueden parecer satisfechos jugando solos, pero tienen dificultad por ejemplo cuando los padres salen de la casa a cenar y dejan a otra persona encargada de los niños. Al principio las separaciones son muy difíciles para ambos padres e hijos, pero conforme se acostumbran a estar separados, el proceso es cada vez mas fácil.

Las separaciones son inevitables por el hecho de que es imposible que los padres puedan permanecer cada instante con sus hijos. Mientras que las separaciones son difíciles para padres e hijos, los niños que crecen en familias en las cuales ambos padres trabajan fuera de casa tienen menos dificultad con separaciones porque lo han hecho desde muy temprana edad. Es por esto que los niños mas crecidos que confrontan su primera separación tienen a menudo mas dificultad en adaptarse.

Adaptandose a la ansiedad por la separación.

Aunque es verdad que las separaciones son algo inevitable en la vida de los niños, y muchos de ellos sentirán preocupación cuando estas ocurren, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para calmar la ansiedad que los niños sienten.

***No trate de evitar las separaciones.** Aprender a aceptar y confrontar las separaciones es parte de la vida de los niños. Así que no es bueno que los padres traten de evitar el dolor de la separación y permanecer con sus hijos constantemente. En lugar de esto, los padres deberían conducir sus vidas normalmente y separarse de sus hijos cuando sea necesario, pero al mismo tiempo deberían asegurarse de proveer a sus hijos con un cuidado consistente y de calidad cuando ellos están ausentes.

***Introduzca gradualmente a las personas que cuidarán sus niños.** Es bueno que los niños conozcan a las personas que los cuidarán, antes de dejarlos solos con ellas. Los padres deberían invitar a las personas que estarán al cuidado de los niños para que jueguen con ellos mientras que los padres están presentes - al principio hasta que los dos se acostumbren uno a otro. Por supuesto, los padres deberían seleccionar con cuidado a cualquier persona que estará al cuidado de sus hijos.

Cuando los padres introducen a sus hijos a una guardería, deberían visitarla juntos y quizás quedarse y jugar por unos minutos con ellos antes de dejarlos. En cualquier preparativo que los padres hagan para el cuidado de sus hijos, consistencia es un elemento muy importante. Por ejemplo, en lugar de contratar a una persona diferente cada vez que los padres salen, deberían de intentar utilizar los servicios de una o dos personas, para que los niños tengan la oportunidad de acostumbrarse y desarrollar una amistad con las personas que los cuidan.

*** Proporcione objetos de transición.** Objetos de transición son cosas que los niños utilizan a menudo para adaptarse a la separación. Tales objetos, por ejemplo un oso de peluche, o una muñeca, o su manta favorita, proporcionan consuelo al niño cuando se separa de sus seres queridos. Estos objetos hasta pueden ser considerados como "una parte" de sus padres, que pueden guardar con ellos todo el tiempo (ej: alguna vestimenta u otro objeto que pertenezca a uno de los padres). Muchos niños se apegan mucho a estos objetos, especialmente durante separaciones, como al acostarse. Los objetos de transición pueden ser un gran consuelo para los niños que confrontan algún tipo de separación.

***No ignore la preocupación de sus hijos.** La preocupación que los niños sienten cuando deben separarse de sus padres es

real. De manera que esta no debe ser ignorada. Ignorar esta preocupación puede provocar mas ansiedad y es posible que los niños se hagan pegajosos y preocupados. En lugar de esto, los padres deberían, sin hacer mucho escándalo, ponerle atención a lo que preocupa a los niños. Algunas separaciones son inevitables, por ejemplo, cuando la mamá debe ir a trabajar y debe dejar al niño bajo el cuidado de otra persona. Sin embargo, cuando están en casa, los padres deben tratar de complacer al niño cuando se queja si lo dejan solo, llevándolo con ellos cuando van a otro cuarto. Los padres pueden utilizar una mochila para cargar a sus niños y así tenerlos cerca cuando tienen que, por ejemplo, hacer las tareas de la casa.

***Aliente a su niño a que haga cosas por si mismo(a).** Los padres deberían enseñar a sus hijos responsabilidad e independencia aún cuando están pequeños. Por supuesto, los padres deben tener cuidado de darle a sus hijos solo responsabilidades que los niños puedan tomar. Los niños que son capaces de hacer cosas por si mismos podrán sentirse independientes, y como resultado, dependerán menos de sus padres y serán menos pegajosos.

***Prepare a sus hijos para sus partidas por adelantado.** Cuando los padres deben dejar a sus hijos, deberían prepararlos de antemano para que tengan tiempo de adaptarse a la idea. Por ejemplo, los padres pueden mencionar a

sus hijos dos días antes: "Papa y yó vamos a salir el viernes por la noche y Janie va a venir a cuidarte." Los padres deberían repetir esta información periódicamente hasta que estén seguros de que sus niños entienden.

***Haga saber a sus hijos cuando se vá.** Los padres no deberían salirse de hurtadillas cuando dejan a sus hijos. Esto puede dañar su confianza y hacer que los niños se hagan pegajosos. Los niños que son dejados de esta manera serán menos capaces de distraerse en otras actividades en el futuro porque nunca sabrán si cuando menos acuerdan sus padres se fueron. En cambio, los padres deberían siempre hacer saber a los niños cuando se van.

***Utilice "expresiones claves".** Una expresión clave es algo que un padre puede decir para hacerle saber al niño que se está preparando para salir, tal como "Adiós, nos veremos luego." Los padres deberían usar la misma expresión cada vez que van a salir, así la expresión sirve para preparar al niño cuando los padres se ván.

***Hágale saber a sus hijos cuándo piensan volver.** Los padres deberían asegurarse de decirles a sus hijos cuando piensan volver. Si los niños están muy chicos para entender el tiempo, los padres pueden mencionar marcadores de tiempo, por ejemplo, "volveré después de tu siesta," o "voy a volver después de que

Plaza Sésamo termine." Los padres deben hacer todo un esfuerzo para apegarse a la hora indicada. Si los padres no están seguros cuándo regresarán, deberían decirle esto a sus hijos. Es importante que los padres no prometan algo que no pueden cumplir. Si existe la posibilidad de que no regresarán cuando han prometido, es mejor no hacer la promesa.

***Proporcione consuelo.** Muchos niños necesitan palabras tranquilizadoras antes y después de las separaciones. Los padres deben proveer a sus hijos mucho cariño y afectación por medio de palabras, abrazos y besos. Muchos niños, cuando deben separarse de sus padres, pueden creer erróneamente que los dejan al cargo de otra persona porque son malos, o porque sus padres simplemente no quieren estar con ellos. Los padres deberían asegurarse de que sus hijos sepan que no los dejan al cargo de otra persona o en la guardería por algo que ellos dijeron o hicieron. Deben decirle a sus hijos que los aman y que pronto volverán. Cuando los padres regresen después de la separación, deberían de reservar algo de tiempo para hacer algo especial con sus hijos.

***Intente la distracción.** Muchos niños pueden ser distraídos de su preocupación con un juguete o actividad favorita. Antes de salir, los padres pueden indicarle a la persona encargada cuáles son los juguetes o juegos favoritos del niño. Una vez que los padres se vayan, la persona encargada

puede tratar de ocupar al niño con su juguete o juego favorito. La distracción no debe usarse al extremo de que el niño no sepa que sus padres se van. Los padres deberían evitar salirse de hurtadillas.

***Juegue peek-a-boo.** Jugando peek-a-boo es una forma excelente de practicar la separación de una manera divertida y agradable. A los niños pequeños les encanta este juego porque les permite tener control sobre la separación.

***No castigue.** Los padres deben evitar los castigos o las burlas cuando sus hijos expresan sus preocupaciones naturales y normales. Los padres deben evitar los sobrenombres como "miedoso," "bebito", etc. Los padres tampoco deben castigar a sus hijos por expresar su ansiedad. Esto puede tener como resultado que los niños sientan que no pueden recurrir a sus padres cuando están preocupados, o puede obstruir el desarrollo de una relación de confianza y cariñosa. Los padres deberían siempre recordar que la preocupación de sus hijos sienten cuando se separan de sus padres es una parte normal de su desarrollo. En lugar de castigarlos o burlarse de ellos, los padres deben esforzarse en ser dignos de confianza, y demostrar a sus hijos que volverán cuando prometen.

***Maneje las partidas de manera casual.** Cuando los padres deben dejar a sus hijos, deberían simplemente decir adiós e irse

sin voltear hacia atrás. Los padres deberían evitar que las despedidas se conviertan en algo pesumbroso y emocional. Deberían simplemente decir adiós e irse. Si los padres hacen un alboroto cuando se van a ir, los niños harán también un alboroto, y se preocuparán sin necesidad.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org