



ANSIEDAD CAUSADA POR PERSONAS EXTRAÑAS (Stranger Anxiety)

La ansiedad causada por personas extrañas es una aflicción que los niños sufren cuando se exponen a personas con las cuales no están familiarizados. Los bebés pueden mostrar esta aflicción tan pronto como a los seis meses de edad, pero usualmente comienza entre los ocho y nueve meses. Antes de esta edad, la mayoría de los infantes aceptan gente extraña sin mucho problema. Pero conforme se acercan a los ocho o nueve meses de edad, empiezan a mostrar una marcada preferencia por personas que los cuidan - usualmente los padres. En este tiempo, los bebés comienzan a comprender que no toda la gente es igual, y que la relación que ellos tienen con la persona que los cuida es especial. Se vuelven más selectivos acerca de quién los puede cargar, jugar con ellos, etc. Estas actividades especiales se reservan usualmente para miembros de la familia. Se opina que la

ansiedad por gente extraña llega a un límite entre los 12 y 15 meses de edad, y comienza a disminuir en severidad. Diferentes bebés reaccionan de manera diferente a la gente extraña. Mientras que algunos no parecen molestarse cuando una persona extraña se les acerca, otros pueden proterstar de manera ruidosa. Los síntomas de la ansiedad causada por extraños se pueden manifestar de diferentes maneras; algunos infantes se ponen muy quietos y fijan su mirada en la persona, mientras que otros lloran sin consuelo, y algunos niños tratan de esconderse detrás del padre o la madre.

Que Pueden Hacer Los Padres

La ansiedad causada por gente extraña es una parte normal del desarrollo de los niños y se manifiesta de una u otra forma en casi todos los niños. Aunque en muchos casos la ansiedad se puede evitar, hay pasos que los padres pueden tomar para reducir el disgusto que los niños sufren durante esta etapa de desarrollo.

***No presione.** Los padres no deben presionar a sus hijos a "ser sociables". En cambio, deben permitirles que se acostumbren a caras y situaciones nuevas a su propio ritmo. Forzar a los niños a acercarse a personas con las cuales aún no se sienten familiarizados causará más ansiedad.

***No ignore la aflicción de su niño.** El disgusto que los niños sienten cuando se enfrentan a gente extraña es real. Así que este no se debe ignorar. Esto puede provocar más ansiedad y posiblemente hará que los niños se vuelvan más pegajosos. En cambio, los padres deben, sin hacer mucho escándalo, ponerle caso a la aflicción.

***Advierta a amigos y familiares.** Los padres deben hacer saber a gentes que podrían sentirse ofendidos por el rechazo del niño, que no lo tomen tan a pecho. Los abuelos por ejemplo, pueden sentirse mal si sus adorados nietos no les ponen atención. En estos casos, los padres deben explicar que esta cautela con gente extraña es parte de su desarrollo y no como resultado por algo que ellos hayan o no hecho.

***Demuestre a sus amigos y familiares técnicas apropiadas para acercarse.** Los padres deben asegurarse de que sus amigos y familiares estén conscientes de las cosas que ellos pueden hacer para parecer menos amenazadores a los niños. Por ejemplo, amigos y familiares deben saber que los niños necesitan tiempo para familiarizarse con gente extraña. Los padres pueden hacer saber a amigos y familiares que en lugar de precipitarse a tomar al niño,

darle tiempo para que se acerque a ellos. Pueden ofrecerle al niño un juguete favorito y esperar a que el niño lo acepte. Amigos y familiares pueden usar voces suaves y calmadas, no forzar la mirada cara a cara, y tomar las cosas con calma.

***Introduzca nuevas niñeras gradualmente.** Es buena idea que los padres permitan que sus hijos se acostumbren a las personas que los cuidarán, antes de dejarlos con ellas. Los padres deben invitar a estas personas a que jueguen con los niños mientras que los padres están presentes - al principio hasta que se acostumbren uno al otro. Por supuesto, los padres deben seleccionar cuidadosamente a las personas que cuidarán a sus hijos. Cuando los padres introducen a sus hijos a una nueva guardería, debería visitarla con sus niños y quizás quedarse y jugar por unos minutos antes de dejar al niño. Cualquier arreglo que los padres hagan para el cuidado de sus hijos, la consistencia es un factor importante. Por ejemplo, en lugar de emplear una persona diferente cada vez que salen, los padres deberían tratar de tener la misma persona, para que sus hijos tengan la oportunidad de acostumbrarse y desarrollar amistades con la gente que los cuida.

***Ofrezca apoyo.** Los niños necesitan apoyo y consuelo de sus padres conforme atraviesan por esta etapa de desarrollo. Así que, los padres deben tratar de estar dispuestos a apoyar a sus hijos cuando encuentran una cara nueva. También deben proveer mucho amor y cariño por medio de palabras y acciones (ej: abrazos y besos).

Introduzca a sus hijos a nuevas gentes (ambos niños y adultos) empezando cuando los niños aún están pequeños. Una de las mejores maneras para que los padres eviten la ansiedad causada por gente extraña es acostumbrar a sus hijos a encontrar gente nueva desde que son pequeños. Los padres deben aprovechar cada oportunidad para introducir caras nuevas en la vida del niño.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org