

## La Ansiedad de Separación

### *Cuando tu niño no quiere que te vayas*

## Tú y Tu Niño

La ansiedad de separación es el miedo que cualquiera, joven o viejo, puede tener cuando se les separa de algo familiar. Con los niños, usualmente quiere decir que tienen miedo de separarse de sus padres o guardianes.

La ansiedad de separación empieza cuando el niño tiene aproximadamente 7 meses y usualmente es más fuerte cuando el niño tiene entre 10 y 18 meses de edad. Pero los niños aún pueden vivir un gran miedo de ser separados de sus padres a los 5 o 6 años.

La ansiedad causada por la separación es normal y es un desarrollo psicológico sano. Es señal que el niño tiene una fuerte conexión contigo y que no quiere dejar un lugar seguro y familiar.

Pero es importante manejar la separación apropiadamente para que el niño desarrolle la capacidad para enfrentar el ser separado de ti cuando sea mayor.

Al revés

**Qué hacer para reducir la ansiedad causada por la separación de tu niño**

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Para más información, visita la página de la oficina para el desarrollo infantil, University of Pittsburgh Office of Child Development, en el internet en [www.education.pitt.edu/ocd/publications/](http://www.education.pitt.edu/ocd/publications/).

**Usted y Su Niño** solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

## **Cuando tu niño no quiere que te vayas**

### **Dale al niño algo que le de alivio**

Deja que tu niño tenga un animal de peluche, su muñeca favorita, un juguete, o un dibujo que encuentre confortable.

### **Cuando escojas una persona que cuide al niño, escoge alguien que se preocupe**

Si puedes, deja al niño al cargo de alguien que ya conoce.

Si no puedes encontrar a alguien familiar, la persona que lo cuide debe llegar temprano para que se conozcan en tu presencia antes de que vayas a salir.

### **Sé clara y particular**

Dile a tu niño a dónde vas, por qué vas, y cuando regresarás.

Siempre debes asegurarle que regresarás.

### **Sé cariñosa, pero directa**

Cuando le des a tu niño los detalles del por qué te vas, usa un tono de voz placentero. “Voy a trabajar para ganar dinero. Regresaré a recogerte en cuatro horas.”

### **Enfrenta los sentimientos de tu niño**

Demuestra que sabes que tu niño está triste por que te vas. Esto le ayudará a sentirse a gusto con la tristeza que siente.

Es muy importante que le ayudes a tu niño a entender sus miedos y sus sentimientos.

### **Vete, no te tardes en salir**

La mejor manera de salir es simplemente decir adiós y salir.

Los más pronto que salgas, lo más pronto que el niño puede pasar los sentimientos que trae la separación.

### **Experimenta en el hogar**

Empieza a jugar “peek-a-boo” en cuanto al niño le guste el juego. Este le ayudará al niño a hacerse la idea que las cosas reaparecen después de irse por un rato.

Trata de decirle al niño que te vas a ir al otro cuarto y que regresarás en 5 minutos. Simplemente asegúrate que regreses en 5 minutos.

Hazlo por dosis. Trata de dejar a tu niño cada vez un poco más, tal vez 15 minutos. Luego quédate lejos un poco más largo cada vez, tal vez 20 minutos y después 25 minutos.

### **Reconoce cuando la ansiedad de separación es problema**

Puedes notar si el problema es severo juzgando la intensidad del llanto de tu niño cuando te vas, cuánto llora, y su comportamiento.

En la mayoría de los casos, los niños sólo lloran por un corto rato.

Si tu niño llora incontrolablemente por largo rato después de que te vas y hace cosas para lastimarse, tal como morderse, puedes considerar que lo evalúe un psicólogo o un psiquiatra que pueda recomendar maneras para manejar la ansiedad.

### **Las cosas que NO DEBES hacer al dejar a tu niño**

Algunas cosas no le ayudarán al niño dejar atrás el miedo de ser separado de ti.

- No te salgas a escondidas cuando tu niño no lo vaya a notar. Esto deja al niño pensando lo peor.
- No digas, “está bien, estarás bien.” El niño no te creerá.
- No te quedes hasta que el niño deje de llorar, esto sólo prolonga lo inevitable.
- No digas, “Ya me voy, ¿está bien?” Esto te hace parecer incierto acerca de irte y puede llevar al niño a pensar que puede decirte que no te vayas.

## **University of Pittsburgh**