

Desarrollo social y emocional / Desarrollo emocional

La Ansiedad de Separación II



Estimada Alina,

Mi hija de un año y medio llora y grita cuando mi esposa se va a hacer el mandado o sale sin ella. ¿Qué me aconseja hacer para ayudarla?

– **Russell Bloom**

Burlington, VT

Consejos de Alina



Alina Rosario

Presentadora

- La ansiedad causada por la separación es normal
- Evite planear separarse de su niño si él está cansado, con hambre o enfermo
- Prepare a su niño antes de separarse de él
- Tome la ansiedad de su niño seriamente

Consejos de un experto



Marisol Muñoz-

Kiehne, Ph.D.

Especialista en desarrollo infantil

La ansiedad de separación

La ansiedad de separación es el tipo de ansiedad (angustia, incomodidad, tensión, y miedo) que los niños experimentan cuando están separados o distanciados de los adultos a los que les tienen cariño, típicamente sus padres o tutores. El niño se aferra al adulto, se rehúsa a separarse, rechaza a otras personas, se pone tenso, se queja, llora, y grita.

¿Es normal?

La ansiedad de separación es un fenómeno observado durante toda la historia y por todo el mundo. Ya que los niños no pueden sobrevivir sin los adultos que cuidan de ellos, la ansiedad de separación es un miedo básico de los seres humanos que tiene como propósito mantenernos a salvo. Aunque es una experiencia desagradable, es una buena señal o indicador, ya que significa que el niño reconoce a aquellos que cuidan de él y ha establecido vínculos emocionales positivos con ellos. La ansiedad de separación es una etapa normal del desarrollo infantil y la mayoría de los niños pasan por ella durante la infancia. Podría representar un desorden emocional en niños mayores de 18 meses.

¿Difiere la ansiedad de separación de acuerdo a la edad de los niños?

Sí. Por ejemplo, con frecuencia los bebés de alrededor de 6 meses lloran y gritan cuando los dejan solos para llamar atención. La mayoría de los niños entre los 8 y 18 meses muestran síntomas de ansiedad cuando se separan de sus padres u otras personas que cuidan de ellos, porque como no saben si regresarán, se sienten inseguros y vulnerables.

Cuando se adaptan, muchos niños entre los 18 meses y 3 años tienen berrinches para mostrar su angustia e influenciar a los adultos. Entre los 3 y 5 años, los niños generalmente muestran ansiedad cuando se separan de sus padres o de las personas que cuidan de ellos cuando comienzan el kínder o la preescola.

¿Hay algo que pueden hacer para prevenir que ocurra?

La actitud de los padres es fundamental para que la ansiedad de separación no se convierta en un trastorno de ansiedad. Cuando los padres se sienten inseguros ellos transmiten esta inseguridad y falta de confianza a sus niños. Los padres deben motivar un vínculo seguro con sus niños, mostrándoles afecto y atención, y satisfaciendo sus necesidades. Pueden jugar juntos juegos de separación/reunión o a las escondidas, los cuales les enseñan conceptos como permanencia y perseverancia.

Permita y promueva que los niños se relacionen con las personas en las que usted confía para reducir la excesiva dependencia con los padres u otras personas que cuiden de ellos. Aumente gradualmente la duración de la ausencia de los padres. Promueva la autonomía del niño presentándole opciones y oportunidades para actuar independientemente dependiendo de sus capacidades.

¿A qué edad superan los niños la ansiedad?

La ansiedad de separación generalmente sigue un patrón predecible. Generalmente aparece con mayor intensidad entre los 8 y 18 meses, y empieza a disminuir alrededor del segundo cumpleaños. Generalmente desaparece una vez que el niño entiende que sus padres no han desaparecido y que regresarán. La ansiedad de separación que muchos niños experimentan cuando empiezan a ir a centros de cuidado infantil o escuelas disminuye cuando se sienten suficientemente seguros en su nuevo ambiente y son capaces de confiar en otros adultos que no sean sus padres.

¿Recomienda evitar la separación para que los niños no sufran esta ansiedad?

¡No! Para que los niños se desarrollen de manera saludable, es necesario que experimenten situaciones de separación y reunión con sus seres queridos. Estas experiencias ayudan al niño a entender que lo que no estaba ahí puede regresar de nuevo, y aprenden a crear representaciones del padre ausente.

¿Qué pueden hacer los padres si la ansiedad de sus niños no disminuye?

Los padres deberían buscar ayuda profesional si la ansiedad de separación es excesiva, causa angustia, interfiere con el funcionamiento social y de aprendizaje del niño, y dura más de 4 semanas. La angustia en el 4% de los niños con ansiedad de separación no desaparece sino que se convierte en Trastorno de Ansiedad de Separación. El diagnóstico e intervención temprana del Trastorno de Ansiedad de Separación reduce el impacto del trastorno en el desarrollo y bienestar del niño. Sin ayuda profesional, los síntomas pueden volverse prolongados e incapacitar al niño.

Comentarios de proveedores



Ahora que Andrés va a la preescola se ha vuelto más aprensivo o ansioso que antes de empezar a ir a la preescola. Hay veces en que Andrés se vuelve muy tímido y no saluda a los otros niños o a la profesora. Ya que esto nos preocupa, tenemos varias estrategias.

Marta Segura

Madre de un niño

Por ejemplo, cuando llegamos a la preescola y él se aferra a nosotros y no quiere entrar, empezamos a conversar con él, "¿Qué quieres hacer hoy?" "¿Cuál es tu actividad en grupo favorita"? Él empieza a contarnos y luego recuerda que para jugar necesita de otros niños. Se acostumbra a la idea y luego entra al centro.

**Nicolás Leal**

Abuelo de un niño

Nuestro nieto Alfonso siempre quiere estar rodeado de gente y se asusta si lo dejamos solo. Quiere que hay gente hablando o jugando con él. Cuando es hora de dormir le cantamos una canción de la buenas noches para que sepa que es hora de ir a dormir. Creamos una rutina y tratamos de que siga ese cronograma para que sepa a qué hora llegan sus padres a la casa, a qué hora comeremos, y a qué hora se irá a dormir.

**Karolina Ramirez**

Provedora por 6 años

A los niños menores de dos años les toma cerca de una semana desarrollar un vínculo y familiarizarse con nosotras. A los niños mayores (de 2 a 4 años) los invito a participar en una actividad. Además los niños pueden traer una manta, una animal de peluche o algo que les recuerde a su hogar. También les pido que traigan fotos de sus padres, lo cual les da una sensación de pertenencia.

[!\[\]\(4fe57c3593bf1b21d272ae7ac8dfaf77_img.jpg\) Haga parte de la discusión en los foros](#)