

GRUPO DE CRIANZA DE ASERRÍN

ACOMPAÑANDO LA SEPARACIÓN DE LOS NIÑOS

Separarnos de nuestros hijos, ya sea porque nos incorporamos al trabajo, les tenemos que llevar a la guardería, o cualquier otra circunstancia, no es nada fácil. **Va en contra de todo lo que necesitamos y de lo que la naturaleza ha dispuesto para nosotros.**

Es natural que nos sintamos *angustiados, preocupados...* Sobre todo cuando la separación ocurre a una edad temprana y no es elegida libremente por nosotros.

¿Os suenan frases como estas?

"Algo habréis hecho mal que ahora le niño ha crecido y ya no se quiere quedar con nadie".

"Le niño ha crecido y sigue sin querer estar con nadie, y ahora encima ya no quiere ni estar solo".

"Le estás dando teta y le estás haciendo dependiente"

"Como duermes con él en la misma cama/habitación se está quedando enmadrade"

"Como sois tan blandos con él y no queréis dejarle llorar os tiene cogida la medida"

"Como siempre lo habéis cogido en brazos ahora mira lo que pasa, que se ha acostumbrado y ya será imposible dejarlo en el suelo por los siglos de los siglos, amén".

Sin embargo no, no es nada de eso, **no es un retroceso, sino que es un avance.**

Es un instinto, es un malestar originado por la soledad o por estar con personas desconocidas, y es una consecuencia del correcto establecimiento de un vínculo con sus padres.

Como sé quiénes son y como sé que estoy seguro con ellos, no quiero estar sin ellos.

Tanto le niño como nosotros podemos sentir Ansiedad por Separación.

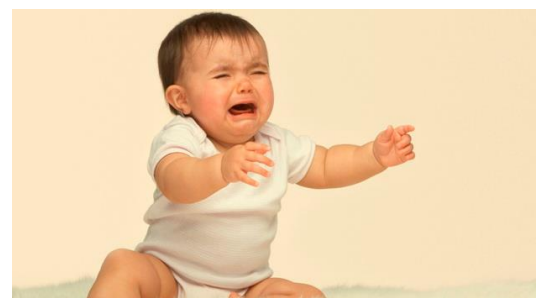
¿QUÉ ES LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN EN LA INFANCIA?

La ansiedad por la separación en los niños es una **ETAPA DEL DESARROLLO** durante la cual le niño se pone ansioso cuando se separa del cuidador primario. Por lo tanto es algo **NORMAL**.

La ansiedad por la separación puede comenzar en torno a los 8 meses de edad, y puede aparecer de nuevo antes de los cuatro años, pero tanto la intensidad como el momento varían de unos niños a otros.

¿Es lo mismo la ansiedad por separación que el trastorno de ansiedad por separación?

Si una ansiedad de separación intensa se mantiene durante la etapa de preescolar, la escuela primaria o más adelante e interfiere en las actividades cotidianas de su hijo, deberíamos hablar con un profesional. Podría ser un signo de un problema muy poco frecuente pero más grave que se conoce como **trastorno de ansiedad de separación**. Los niños con este trastorno tienen miedo de perderse y a menudo están convencidos de que les va a ocurrir algo malo.



Síntomas de Trastorno de Ansiedad por separación.

- Síntomas de ansiedad (como náuseas, vómitos, falta de aliento o dificultades para respirar) o crisis de ansiedad (o ataques de pánico) antes de que uno de los padres salga de casa
- Pesadillas relacionadas con la separación
- Miedo a dormir solo (aunque también es frecuente en niños sin ansiedad de separación)
- Preocupación excesiva por perderse, ser secuestrado o ir a sitios sin sus mapadres

¿Qué podemos hacer para acompañar esa ansiedad por separación?

- **Dejar un objeto de seguridad a le niño.** En el libro “Separarse de los padres sin lágrimas” de Elizabeth Pantley hablan de “la pulsera mágica”, una que contiene todos los besos y abrazos de mamá para que cuando se sienta inseguro o triste se la toque y sienta el amor mágico que contiene.
- **Intentar evitar el cambio de brazos.**
- **Ser claros a la hora de anunciar la vuelta.** Los niños no son conscientes del paso del tiempo, para él es complicadísimo diferenciar entre “un ratito” o “un par de horas”... Es preferible explicarles que volverás cuando se despierte de la siesta o hacer dibujos de las rutinas del día para que sepa cuando vuelves.
- **Anticipar la despedida.**
- **Mantener la mirada** cuando les explicamos que nos vamos.
- **No alargar mucho el momento del adiós.**
- **Intentar no retrasarse en la recogida.**
- **Normalizar el reencuentro.**
- **Jugar a juegos tipo “el escondite”, “cu-cu-tras”, etc.**
- **Contar cuentos donde haya separaciones y reencuentros.**
- **Fomentar el contacto con otros niños y adultos.**
- **Crear rutinas tranquilas previas a la despedida.**
- **Crear una rutina de despedida que se repita.**



Los mapadres también tenemos nuestras tareas como son, NO CULPABILIZARNOS, HABLAR Y COMPARTIR nuestros sentimientos y COMPENSAR con muchos mimos y abrazos esos ratos que no pasamos con ellos.

Webs consultadas:

<http://cantandoamama.com/como-superar-la-ansiedad-de-separacion-1a-entrega/>
<http://cantandoamama.com/tag/ansiedad-de-separacion/>
<https://www.bebesymas.com/desarrollo/la-angustia-de-separacion-de-los-bebes>
<https://kidshealth.org/es/parents/separation-anxiety-esp.html>