



Ansiedad por separación

Al nacer, los bebés no tienen concepto de que las personas a cargo del cuidado de los bebés son seres separados de ellos mismos, y la conocida frase “ojos que no ven, corazón que no siente” es válida para los bebés muy pequeños. Alrededor de los seis meses de edad, los bebés comienzan a comprender que los padres y las personas que los cuidan son seres separados, y alrededor de los nueve meses, el bebé puede traer a la mente una imagen mental de los padres cuando ellos no están presentes y darse cuenta de que ¡los padres se HAN IDO! Y no tienen forma de entender si los padres volverán o cuándo lo harán. Esta experiencia ocasiona ansiedad en muchos bebés y niños pequeños. Esto puede ocurrir aún cuando los padres ponen al bebé a dormir a la noche y ellos están en la habitación de al lado. Este es el comienzo de ese período de desarrollo del bebé marcado por la “ansiedad por separación” (SA, por sus siglas en inglés). Puede ser un desafío, pero recuerde ¡que es una gran señal de progreso en el desarrollo del bebé!

Comenzar a ir a programas de servicios de cuidado de niños y separarse de sus cuidadores principales son experiencias estresantes y comúnmente ocasionan SA en los niños pequeños. Casi todos los niños, aún los niños que se criaron en la casa, tendrán cierta ansiedad, apropiada a su desarrollo cuando estén separados de sus cuidadores principales por lo general, entre los 6 y los 20 meses y en un nivel máximo entre los 13 y los 18 meses. La forma de expresar la ansiedad, dependerá de la personalidad del niño, las experiencias anteriores con la separación y la reacción de los adultos. Las formas comunes de mostrar ansiedad por separación son llorar, “aferrarse al cuidador principal” y tener rabietas.

¿Cuándo obtener ayuda?

Se diagnostica a los niños con Trastorno de Ansiedad por Separación (SAD, por sus siglas en inglés), una afección de salud mental mucho menos común, cuando tienen angustia inapropiada para su nivel de desarrollo, o cuando tienen excesiva ansiedad por la separación, por un período de al menos cuatro sema-



nas. Es necesario proporcionar tratamientos a estos niños, porque a menudo los tratamientos son muy eficaces y ahorrarán gran cantidad de angustia cuando crezcan. Comúnmente los trastornos de ansiedad en los niños se pasan por alto. De 8 a 12% de los niños sufren de ansiedad en un grado lo suficientemente severo como para interferir con el funcionamiento diario: la ansiedad también puede provocar otros problemas de salud mental. Los programas de ECE pueden brindar un punto de acceso valioso en los servicios de salud mental para los niños que los necesiten y que de otra forma, tal vez no los reciban.

¿Cuáles son los signos de SAD?

Por lo general el primer signo de SAD se manifiesta cuando el niño se niega a ir al programa de cuidado de niños. Puede ser que el niño lo indique verbalmente o de forma indirecta quejándose de dolores de cabeza o estómago, teniendo una rabieta en la mañana cuando se está preparando o aferrándose excesivamente a los padres, cuando tratan de dejarlo en la guardería infantil. El niño con SAD no tiene un miedo en particular sino una preocupación más general con respecto a ser separado de su cuidador principal, y el comportamiento

ansioso ocurre en el lugar donde se separa al niño de su cuidador principal.

Para ayudar al bebé o niño en edad de aprender a caminar que tiene un momento de SA y prevenir SAD en el ambiente de servicios de cuidado de niños

Anime a los padres a:

- Acompañar al niño y visitar juntos el programa antes de que empiece, o por un período de retirada gradual durante el cual uno de los padres y el niño visiten el programa durante varios días antes de que el padre deba regresar a su trabajo habitual
- Quedarse con el niño por un breve período de tiempo cuando se lo deje
- Dejar al niño cuando él no está cansado o hambriento, avisarle al niño cuándo regresará y tener un ritual de despedida cariñoso, breve y firme
- Nunca “escabullirse” sin despedirse; esto socava la confianza del niño y el niño siempre tendrá miedo de que el padre “desaparecerá” cuando él no esté atento
- Resistir la tentación de regresar para ver cómo está el niño, una vez que se ha ido
- Evitar compartir con el niño la propia ansiedad de los padres por la separación; esto solamente servirá para confirmar lo que el niño ya teme
- Aprender los nombres de las personas a cargo del cuidado de los niños, de otros niños y cómo es la rutina para que pueda hablar con su hijo sobre las nuevas personas que formarán parte de la vida del niño y conversar sobre lo que el niño puede esperar cuando vaya al programa de cuidado de niños.
- Ofrecer al niño “objetos de transición:” una fotografía, una mantita o un juguete que pueda abrazar para que represente a los padres cuando ellos no están, y que le haga recordar al niño que es amado y que el padre o madre regresará
- Prestar atención y reconocer los propios sentimientos con respecto a dejar al niño; esto ayuda a procesar los sentimientos

Formas en las que el profesional de ECE puede ayudar a aliviar la ansiedad por separación y prevenir SAD:

- Realizar juegos de separarse y regresar tales como el juego de esconderse y reaparecer para hacer reír al bebé y “¿dónde está el bebé?” con los bebés y los niños en edad de aprender a caminar
- Reconfortar al niño durante el día y elogiarlo cuando participa en las actividades
- Identificar los intereses del niño y en cuanto llegue al programa, involucrarlo en ellos
- Evitar moverse rápidamente o acariciar al niño a menos de que esté seguro que el niño quiere ser acariciado
- Realizar “juegos paralelos” al lado del niño, dejándole que él dirija cualquier interacción entre ustedes dos
- Asignarle un “compañerito” que pueda ayudar al niño a aprender las nuevas rutinas y explicarle lo necesario sobre el nuevo ambiente físico
- Decirle con palabras lo que usted piensa que el niño está sintiendo, en particular si está triste o llorando; asegurar que el papá o la mamá regresará a una hora específica
- Leerle libros en inglés como *Are You My Mother?* por P.D. Eastman, *The Good-Bye Book* por Judith Viorst, *The Kissing Hand* por Audrey Penn, *Benjamin Comes Back* por Amy Brandt, *Owl Babies* por Martin Waddell
- Repetir rutinas familiares de dormir la siesta o comer como en la casa del niño

Si a pesar de las intervenciones anteriores la ansiedad del niño empeora, dura más de cuatro semanas y el niño no puede hacer nada sin tener a su papá, mamá o cuidador principal al lado suyo; o si no se consuela aún después de que su cuidador principal se ha ido hace bastante tiempo, hable con la familia para que un profesional intervenga en el asunto.

Fuentes de consultas e información en inglés

KidsHealth, "Separation Anxiety", <https://kidshealth.org/en/parents/sep-anxiety.html>

Libro de Hewitt, D. (1995) *So this is normal too? Teachers and parents working out developmental issues in young children.* St. Paul, MN: Redleaf Press.