

SEPTIEMBRE 2024

TEMAS DE ACTUALIDAD

JORDAN CHILD DEVELOPMENT CENTER



ALIVIAR LA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

EN LA EDICIÓN DE ESTE MES:

- 1 - Conceptos básicos de la ansiedad por separación
- 2 - Practica las separaciones
- 3 - Consejos y estrategias
- 4 - Soporte adicional
- 5 - Clases para padres

CLASES PARA PADRES:

Disponible en YouTube:

- **Uso de apoyos visuales para ayudar con las despedidas**
- **5 estrategias para ayudar con la ansiedad por separación**
- **Consulte la última página para ver códigos QR y enlaces a vídeos.**

Cuando comienza un nuevo año escolar, muchos padres se preocupan por cómo le irá a su hijo al ir a la escuela por primera vez o al regresar a la escuela. Si su hijo está en intervención temprana, tal vez quiera que asista pronto a una clase para niños pequeños o a una guardería, pero sepa que la transición será muy difícil. También es posible que quieras dejar a tu hijo en casa con otro padre o niñera y saber que todo estará bien.

La mayoría de nosotros nos preocupamos porque hemos probado estas cosas antes y no han salido bien. Queremos que nuestros hijos experimenten cosas nuevas y gente nueva. Queremos un poco de tiempo y espacio para nosotros. Pero, ¿cómo podemos ayudar a que nuestro hijo esté bien sin nosotros?

La situación puede ser más difícil cuando hay retrasos en el lenguaje u otros retrasos en el desarrollo. ¿Cómo podemos explicar lo que está pasando si no entienden? O eres el único que sabe cómo consolarlos, comprenderlos o conocer sus rutinas, por lo que eres el único a quien quieren.

En este número, analizaremos cuándo suele desarrollarse la ansiedad por separación, cómo practicar las separaciones, cómo hacerlas más fáciles y qué hacer cuando las estrategias no funcionan.

Lo básico

¿Qué es la ansiedad por separación?

Cuando pensamos en la “ansiedad por separación”, nos imaginamos a bebés o niños pequeños llorando cuando sus padres tienen que irse. Aferrarse a los padres, llorar y hacer berrinches son reacciones típicas de los niños pequeños cuando sus padres tienen que irse.



¿Cuándo comienza la ansiedad por separación?



Por lo general, esto comienza antes del primer cumpleaños del bebé. Los bebés se apegan a sus padres y otros cuidadores y comienzan a desconfiar de los demás. Muchos padres ven que esto también sucede en los meses de la infancia. Los niños pequeños y de dos años comienzan a explorar más, pero aún quieren que sus padres estén cerca. Algunos superarán esto en el preescolar, pero muchos niños todavía tienen preocupaciones y temores al ingresar a la escuela primaria.

Ciertos acontecimientos de la vida también pueden hacer que su hijo tenga más miedo de que usted se vaya, como una mudanza, una nueva guardería, un nuevo hermano, dormir en su propia habitación, etc.

¿Por qué ocurre la ansiedad por separación?



Los bebés y los niños pequeños se apegan a sus cuidadores. Por lo general, están muy apegados a sus padres, pero también pueden serlo con una niñera o una maestra de guardería en particular.

Cuando los niños pequeños empiezan a ir a la guardería, tienen una niñera, van al preescolar, muchas cosas cambian. El mayor cambio es que la persona que más quieren los deja.

Los niños pequeños también carecen de comprensión del tiempo. Cuando decimos “volveré en dos horas” o “volveré a la hora de cenar”, nuestros hijos no pueden entender cuánto tiempo es. Simplemente saben que te vas ahora mismo.

La personalidad y el temperamento de su hijo también pueden influir en que experimente o no ansiedad por separación o en su intensidad.

Practica las separaciones

Si empezar a ir a la guardería, buscar una nueva niñera o incluso salir de casa durante una hora parece enorme y imposible en este momento, practique separaciones pequeñas y breves en casa. Organice oportunidades para decirle "adiós" a su hijo y luego regrese inmediatamente.

- 1 Reclute a otro adulto o hermano mayor que pueda apoyar a su hijo durante las sesiones de práctica.
- 2 Comience una actividad con su hijo y el otro padre/hermano. Elija algo que le guste a su hijo (merienda, juguete, baño, etc.). La separación por sí es difícil: tampoco querrá tener algo que a su hijo no le guste hacer.
- 3 Juegue durante unos minutos y luego llame la atención de su hijo diciéndole: "En dos minutos voy a lavarme las manos, ir al baño, etc."
- 4 Continúe con la actividad durante un minuto aproximadamente y luego diga: "En un minuto, voy a ir _____".
- 5 Continúe con la actividad durante un minuto más o menos y luego diga: "Voy a ir a _____. Vuelvo enseguida."
- 6 El adulto que se quede con su hijo le dirá: "Adiós...hasta pronto" (o algo similar).
Te levantarás y doblarás la esquina o caminarás hacia una habitación diferente. Cuente hasta 5 o 10 y luego regrese.
- 7
- 8 Diga "Hola, ya he vuelto" y continúe la actividad con su hijo.
- 9 Practique varias veces al día con su hijo si es posible. Utilice las mismas frases y los mismos pasos. Puede variar el motivo por el que tiene que irse.
- 10 Una vez que su hijo esté de acuerdo con que usted se vaya durante 5 segundos, 10 segundos, etc., comience a practicar por períodos de tiempo más largos (un par de minutos más o menos). También puede practicar salir de casa (revisar el correo, sacar algo del coche, etc.).



Una vez que a su hijo le vaya bastante bien con separaciones más cortas:

- Practique cómo separarse de diferentes personas en su hogar (siga el mismo proceso)
- Cambie la duración de las separaciones de práctica: algunas son muy cortas y otras más largas.
- Practique separaciones breves en otros lugares familiares (casa de los abuelos, grupo de juego, biblioteca, etc.).

Continúe teniendo una persona adicional para quedarse con su hijo todo el tiempo que sea necesario (especialmente en diferentes lugares).

Estrategias de separación

Nuestros niños necesitan practicar separaciones seguras y predecibles para sentirse más cómodos y mantenerse regulados durante las más largas. No somos buenos en cosas que no practicamos; lo mismo ocurre con nuestros hijos.

Aquí hay algunos ejemplos adicionales en las que puede ayudar a su hijo aprender a separarse más fácilmente de usted.

Dejen que los vean partir

Es muy tentador escabullirse cuando no están mirando, pero esto puede provocar más apego y ansiedad.

Rutina de despedida

Establezca una rutina de despedida predecible. La similitud es tranquilizadora para los niños pequeños. Que sea breve y sencilla. Repita esta rutina cada vez.

Jugando (con niños mayores)

Represente la rutina de despedida con muñecos o peluches. Usted puede ser el "niño" al que lo dejan y llora y está triste y su hijo puede ser el "padre" y ayudar a calmar a su muñeco o animal triste.

Comuníquese

Hable con la escuela, guardería, etc. de su hijo temprano y con frecuencia sobre adaptaciones o estrategias para ayudar con la separación.

Marchese rápido

Dígale adiós a su hijo y que volverá. Dele un abrazo y un beso rápido y márchese.

Prepárese con anticipación

Un libro ilustrado o un horario es muy útil. Tome una fotografía de cada paso de lo que sucederá (automóvil, edificio de la escuela, aula, regreso al auto, casa). Revíselo y coméntelo con su hijo.

Jugando (con niños más pequeños)

Puede jugar juegos como el escondite, busquemos a mamá, el escondite con un juguete o peluche, etc.



Cuando necesite más ayuda...

Para la mayoría de las familias, practicar las separaciones y hacerlas predecibles es suficiente. Es posible que su hijo no esté contento con su partida, pero puede separarse de usted con cierta tristeza, pero se recupera en unos minutos.

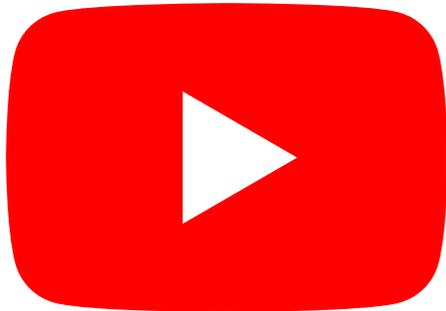
Sin embargo, es posible que desee buscar ayuda profesional si ocurre alguno de los siguientes:

- A pesar de sus mejores esfuerzos, su hijo todavía siente ansiedad.
- Su hijo está experimentando cambios de humor y/o comportamiento repentinos e intensos.
- Su hijo no se separará de Ud. (ni siquiera en casa) y no irá con otros adultos y hermanos conocidos.
- Su hijo ha experimentado experiencias traumáticas previas.
- Su hijo es un niño de crianza.
- El nivel de estrés es más de lo que usted y/o su hijo pueden manejar (está impactando fuertemente su vida diaria).

Si alguno de estos es su caso y el de su familia, comuníquese con el pediatra de su hijo. Es posible que le brinden estrategias adicionales o le deriven a un consejero o terapeuta que pueda ayudar a su familia. También puede comunicarse con su proveedor de seguros para ver qué consejeros/terapeutas infantiles aceptan su seguro.

También puede encontrar recursos a través de Utah211.org.





¡Las clases para padres ahora están en YouTube!

¡ANUNCIO!

Puede encontrar las clases mensuales en YouTube y verlas cuando le convenga. También podrá encontrar temas grabados previamente.

Escanea el código QR o pega el enlace en tu navegador:

[Uso de apoyos visuales para ayudar con las despedidas](#)



[5 estrategias para ayudar a separarse de los padres](#)

