



La ansiedad por separación en los niños



Descripción general

Su hijo pequeño quiere estar todo el tiempo a su lado. Se asusta y se angustia cuando tiene que dejarlo, aunque sea por un tiempo breve. A esto lo llamamos "ansiedad por separación". Aprendamos más acerca de esto y sobre cómo manejarlo.

Parte normal del desarrollo

En primer lugar, ¿por qué sucede? Bueno, es parte normal del desarrollo de su hijo. Cuando son pequeños, casi todos los niños atraviesan una etapa en la que se aferran a sus padres y cuidadores. La mayoría de los niños la superan cuando tienen alrededor de tres años de edad.

¿Cómo puede ayudar a su hijo?

La ansiedad por separación es estresante para usted y para su hijo. Entonces, ¿cómo puede manejarla? Primero, elabore un ritual que utilice cada vez que necesite dejar a su hijo. Puede ser algo tan sencillo como darle un abrazo, despedirse y decirle cuándo volverá. Y regrese cuando haya prometido hacerlo. Mantenga la calma y sea coherente. Si tiene que dejar a su hijo con una persona nueva, practique primero. Lleve a su hijo a conocerla durante unas breves visitas. Dele a su hijo la oportunidad de acostumbrarse a la nueva persona antes de dejarlo.

Trastorno de ansiedad por separación

Si la ansiedad por separación de su hijo es grave y dura mucho tiempo, es posible que tenga una afección que llamamos "trastorno de ansiedad por separación". Hable con su médico sobre esto. Con tratamiento, puede mejorar.