



Ansiedad por separación

Categoría: Social

Comportamientos Relacionados

- Empalagoso/a
- Ansioso/a
- Asustado/a

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “Está bien, yo puedo lidiar con que mi hija se moleste al dejarla con alguien más. Sé que me extraña. Ella aprenderá que siempre regresaré por ella.”

Empatía. Pregúntese, “¿Cómo me sentiría yo si tuviera dos años y mi mamá dejara la casa? Me tendría que acostumbrar a eso, si ella estuvo conmigo en los dos primeros años de mi vida.”

Enseñe. Dígase a sí mismo, “Yo puedo ayudarle a mi hija a aprender cómo tratar la ansiedad cuando se separa de mí.”

Elogie. Diga, “Fuiste valiente al soltarme de la mano y entrar a tu salón.” Y cuando termine el día escolar, diga, “Qué bueno que te divertiste en la escuela después de que me fui. Yo sabía que podías divertirte.”

Demuestre que usted lo/a comprende. Diga, “Yo sé cómo te sientes. Vas a estar bien y te divertirás con la niñera (o con tus amigos). Te veré después.”

Ignore el ruido. Recuerde que el ruido eventualmente cesará cuando su hija aprenda que ella puede sobrevivir sin usted por cierto tiempo. Dígase a usted misma, “Ella llora porque me ama. Pero ella necesita aprender que siempre regresaré por ella.”

Juegue a Vencer el Reloj. Para enseñarle a su hija independencia, dele cinco minutos de su tiempo y cinco minutos para que ella juegue sola. Incremente el tiempo que ella juegue sola por cada cinco minutos que jugó con usted, hasta que ella pueda jugar más tiempo sola. Asegúrese de que la pueda ver cuando esté separada de usted. Para una niña más grande, asegúrese de saber dónde está y que esté jugando en un lugar seguro sin su supervisión. Haga que su hija sepa que usted está orgullosa de la

habilidad de poder de jugar sola. Diga, “Estoy orgullosa de ti por jugar sola cuando yo estaba trabajando en la computadora.” Esto la hará sentirse segura de sí misma y la hará independiente, las dos beneficiaran de esto.

Comparta las obligaciones de transportar a los niños. Involucre a los demás para llevar a su hijo a los mandados, a los campamentos, cumpleaños, etc. y a recogerla, para que aprenda a estar lejos de usted y aprenda que estará bien. Diga, “Me dio gusto que fueras con la Abuela a la tienda. O cuando regrese por su hija a la escuela, diga, “Qué bueno que te divertiste en la escuela después de que Sarah te llevó.”

Qué no hacer:

No se moleste cuando su hijo-a se aferre. Enojándose con su hijo cuando se aferra con usted no le enseñará independencia.

No castigue a su hijo-a por aferrarse. En vez de castigar, siga los pasos resumidos arriba para enseñarle a estar separada de usted.

No le de mensajes mixtos. No le diga a su hija que vaya a jugar sola mientras la abraza, acaricia o apapacha. Esto la confundirá sobre si quedarse o irse.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites