

# Ansiedad por la separación

- [¿Todos los bebés sienten ansiedad por separación?](#)
- [¿Cuándo sucede, por lo general?](#)
- [¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a superarla?](#)
- [¿Cómo preparar a mi bebé para las separaciones?](#)
- [¿Cómo debemos manejar la ansiedad por separación nocturna?](#)
- [¿Qué hago si nada parece funcionar?](#)

## ¿Todos los bebés sienten ansiedad por separación?

En determinadas etapas, la mayoría de los bebés o niños pequeños muestran verdadera ansiedad y desconsuelo ante la posibilidad de estar separados de su mamá o de su papá. Si piensas en la ansiedad por separación en términos evolutivos, tiene sentido: es natural que un bebé indefenso se sienta angustiado al estar separado de la persona que lo cuida y lo protege.

En cierto modo, las actitudes respecto a los bebés y las separaciones son culturales. Los países occidentales tienden enfatizar la autonomía desde una edad muy temprana, pero en muchas otras culturas los bebés casi nunca se separan de su madre en su primer año de vida.

En todo caso, esta etapa normal del desarrollo es frustrante tanto para los bebés como para los padres. Afortunadamente, esta ansiedad pasará y hay maneras de hacerla menos difícil. Mientras tanto, disfruta con la seguridad de que, para tu hijo, tú eres lo más importante del mundo.

## ¿Cuándo sucede, por lo general?

Los bebés pueden mostrar señales de ansiedad por separación a una edad tan temprana como los 6 ó 7 meses, pero la etapa crisis para la mayoría es entre los 12 y los 18 meses. Por lo general, la ansiedad por separación ocurre cuando tú o tu pareja dejan a su hijo para irse a trabajar o a hacer algún mandado. Los bebés también pueden sentir ansiedad por separación en la noche, acostaditos en su cuna, con mamá y papá en la habitación contigua.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a superarla?

Hay varias opciones disponibles para los papás:

### **Opción I**

Minimiza las separaciones lo más posible y lleva contigo a tu bebé si parece sentirse angustiado. Con esta opción, básicamente estás esperando a que tu bebé crezca lo suficiente para superar esta etapa.

### **Opción II**

Si tienes que dejar a tu bebé, por ejemplo para volver a tu trabajo, trata de dejarlo con personas a quienes conozca bien, como su papá, abuela o tía. Aun así tu bebé podría

protestar, pero es probable que se adapte más fácilmente a tu ausencia si está rodeado de caras bien conocidas.

### **Opción III**

Si necesitas dejar a tu hijo con alguien a quien no conoce, dale la oportunidad de conocer a la persona que lo va a cuidar cuando aún estés ahí (ver abajo para más detalles)

## **¿Cómo preparar a mi bebé para las separaciones?**

Como con cualquier transición, dale a tu bebé la oportunidad de acostumbrarse gradualmente a la idea. Ya sea que lo vayas a dejar en casa con un familiar o con una niñera, prueba las siguientes sugerencias:

**Deja que tu bebé se sienta cómodo.** Pídele a la niñera que visite a tu bebé y juegue con él varias veces antes de dejarlos solos la primera vez. Cuando de veras vayas a salir por primera vez, pídele a la niñera que llegue 30 minutos antes de que tengas que irte para que ella y el bebé lleven un buen rato jugando antes de que te vayas. Haz lo mismo cuando lo dejes en una guardería o un jardín de niños, o en otro lugar.

**Despídete siempre de él.** Besa y abraza a tu bebé cuando te vayas y dile a dónde vas y cuándo vas a regresar, pero no prolongues tus despedidas. Resiste el impulso de salir a hurtadillas por la puerta trasera. Tu bebé se sentirá peor si cree que de pronto desapareciste.

**Haz la despedida corta.** Tu bebé percibe muy bien lo que sientes, así que muestra tu afinidad y entusiasmo por la persona que has escogido para cuidarlo. Y no demuestres nervios ni tristeza si tu bebé empieza a llorar. La persona que lo va a cuidar probablemente te dirá más tarde que tu bebé dejó de llorar pocos minutos después de que cerraras la puerta detrás tuyo.

**Una vez que te salgas, vete.** Regresar varias veces a tu casa o a la guardería para calmar a tu bebé hará que la despedida sea más difícil para ti, para tu hijo y para la persona que lo va a cuidar.

**Haz una prueba primero.** Limita la primera noche (o tarde) fuera a no más de una hora. Al irse familiarizando tu bebé y tú con la niñera o el ambiente de la guardería, podrás prolongar tus salidas.

## **¿Cómo debemos manejar la ansiedad por separación nocturna?**

El miedo de tu bebé de estar separado de ti en la noche es muy real para él, así que haz lo más que puedas para mantener el tiempo que pasan juntos antes de la hora de acostarlo lo más cariñoso, tranquilo (y divertido) posible. Además:

- Pasa tiempo adicional acurrucada con tu bebé antes de que se duerma, leyendo, abrazándolo y cantándole bajito.

- Si tu bebé llora por ti después de que lo acuestes, está bien que vayas a verlo, tanto para tranquilizarlo como para asegurarte de que está bien. Pero trata de hacerle visitas "breves y aburridas" y aprenderá a volver a dormirse sin mucha ayuda tuya. A la larga podrá quedarse dormido solo.

## ¿Qué hago si nada parece funcionar?

Los bebés tienen diferentes personalidades, así que algunos experimentan más ataques de ansiedad por separación que otros. Si no puedes calmar a tu bebé usando medidas sencillas, es hora de reevaluar la situación.

- Observa de nuevo a tu niñera o guardería. La persona o el centro podrían no ser los adecuados para tu bebé si él continúa sintiéndose angustiado y llorando cuando te vas.
- Deja a tu bebé con un familiar o con alguien a quien conozca bien durante periodos de 15 minutos e incrementa su duración hasta llegar a una hora. Entonces tu bebé aprenderá que cuando te vas regresarás, sin tener el estrés adicional de estar con alguien a quien no conoce.
- Reevalúa tu patrón de despedida. ¿Te sales a escondidas cuando tu bebé no está mirando? ¿Haces que parezca que te vas a ir a la guerra? ¿Caminas lentamente hacia atrás al salir, diciéndole adiós con la mano y llorando hasta que tu bebé está fuera del alcance de tu vista? Un simple "Regreso muy pronto, corazón" seguido de un abrazo rápido y un beso puede lograr maravillas en un nene angustiado. Tus acciones le muestran a tu bebé que no es algo terrible que te vayas, y que volverás pronto.