

# ¡Mamá, no me dejes!

## ¿Es difícil separarte de tu hijo cuando llegue a la escuela?

Por [Margaret McGavin](#), Guía de About.com

Según Amada Hajar, Licenciada en Psicología de la Universidad Anáhuac, la ansiedad de separación que sufren tanto hijos como padres en los primeros días de la escuela es totalmente normal: De parte de los niños, es un miedo a lo desconocido, y para los papás es difícil soltar a los hijos por primera vez en un ambiente nuevo.

Este temor de separarse de los papás es una parte natural del desarrollo de los niños, y debe ser pasajero, ya que cuando descubre tu hijo que puede adaptarse y es capaz de controlar su ambiente, se desaparece.

El separarse de papá y mamá es una oportunidad para que el niño desarrolle un sentido independiente de sí mismo. Por primera vez tendrá que pedir las cosas sin que esté mamá para adivinar su pensamiento y para decirle todo lo que tiene que querer y hacer.

### **Si tu hijo sufre ansiedad de separación, puede exhibir los siguientes síntomas:**

- Tiene dificultad para expresar lo que siente. Está abrumado por un cúmulo de emociones, y le cuesta trabajo identificar el origen específico de su malestar.
- Demanda atención, especialmente la tuya. Hace berrinches, trata de golpear a los hermanitos, y todo en tu presencia.

### **Esta ansiedad llega a ser un “desorden de ansiedad de separación” cuando a tu hijo le pase lo siguiente:**

- Deje de comer o dormir en la forma acostumbrada.
- Deje de participar en sus actividades diarias.
- Tenga dificultad para respirar o dolores de pecho.

### **Para superar la ansiedad de separación, se les recomienda las siguientes medidas:**

- **Establece en casa reglas, límites y reglas que no cambian.** Es una forma de ser coherentes, y de dar a los niños la seguridad de un ambiente predecible. Si tu hijo está acostumbrado a reglas claras y bien definidas, le puedes ayudar a superar su miedo de entrar a la escuela estableciendo una rutina predecible.

“**Siempre** te voy a llevar a la escuela, te voy a dar un beso y te vas a bajar del coche. Bye, hijo. ¡Te quiero!”

Saber lo que va a pasar, y que no cambia, le da a tu hijo tranquilidad.

- **Ayuda a tu hijo a expresar sus emociones.** Es muy importante que aprenda a articular sus miedos y sus dudas, para darles forma y poderlos manejar.

Pregúntale a tu hijo, “¿Qué es lo que te da miedo?” Cuando te lo puede expresar, escucha. (NO le digas, “¡Ah que miedoso! No seas chillón; no tienes por qué tener miedo, etc.” Los miedos son reales y causan malestar real.)

- **Ayuda a tu hijo a buscar soluciones.** En vez de resolver todo indicándole a tu hijo lo que tiene que hacer, pregúntale, “Y tú, ¿qué piensas que puedes hacer si pasa eso (refiriéndose a algún temor que te exprese)?” Ayúdale a pensar en opciones. Si él toma parte en la búsqueda, tendrá los recursos personales para usar una de estas opciones si la necesita.
- **Acostumbra a tu hijo a hacer cosas y a escoger opciones por sí solo.** Si en casa tú permites que empiece a vestirse solo, y a escoger su propia ropa para ponerse, le estás dando la oportunidad de tomar pequeños pasos hacia la independencia. Esta práctica le ayuda mucho en un ambiente (la escuela) donde tú no estás presente.

**Hacer todo por tu hijo le manda este mensaje: “Pobrecito, no puedes. Lo tengo que hacer por ti.”** ¿Y luego, qué va a hacer en la escuela cuando tú no estés presente?

- **Elogia y recompensa a tu hijo por cada paso logrado.** La adaptación a un ambiente nuevo no es automática para todos. Si a tu hijo le esté costando trabajo separarse de ti, festeja cada pasito de crecimiento. “¡Ya no lloraste hoy, hijo! Eres muy valiente. ¿Ya ves? Eres mi niño grande que va a la escuela, y estoy orgullosa de ti.”
- **Aprende a controlar tu propia ansiedad.** Cuando nosotros nos mostramos ansiosos, les damos un mensaje claro a nuestros hijos que hay algo que temer. Tú necesitas estar tranquila, porque sabes que tu hijo está en un lugar seguro, que tú has elegido bien, y que va a divertirse y aprender mucho.

**También debes confiar en la capacidad de adaptación de tu hijo.** Dale tu voto de confianza no transmitiéndole ansiedad sino seguridad.

- **Lee con tu hijo algún cuento sobre la separación y la ida a la escuela.** Estos son buenos:
  1. [Un beso en mi mano](#), por Audrey Penn

Disponibles en Internet: [http://www.amazon.com/Beso-Mano-Kissing-Hand-Spanish/dp/1933718013/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1316362184&sr=8-1](http://www.amazon.com/Beso-Mano-Kissing-Hand-Spanish/dp/1933718013/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1316362184&sr=8-1)

2. [¿Qué nervios! El primer día de escuela](#), por Julie Danneberg
3. [Benjamín regresa](#), por Amy Brandt