

Hojas de consejos

Ansiedad por separación en bebés y niños pequeños



Es normal que los niños se sientan tristes y tengan dificultades para hacer la transición al cuidado infantil cuando están separados de su cuidador principal. Incluso pueden

desarrollar ansiedad por separación y necesitar apoyo adicional de los adultos en su vida.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o inquietud que generalmente se relaciona con un evento próximo o algo con un resultado incierto.

¿Qué es la ansiedad por separación?

La ansiedad por separación es la ansiedad provocada por la separación, o la amenaza de separación de un cuidador. Esto generalmente ocurre después de que un niño ha desarrollado la permanencia del objeto (entendiendo el concepto de que las personas y los objetos continúan existiendo incluso cuando no se ven, huelen, tocan o escuchan).

Ansiedad por separación en diferentes grupos de edad

Los niños pueden experimentar ansiedad por separación durante la transición diaria del hogar al cuidado infantil. Estos son algunos comportamientos/consejos típicos para cada edad:

Nacimiento–7 meses

- Aunque los padres pueden tener dificultades para separarse de sus bebés, los niños de este grupo de edad generalmente tienen una

transición fácil a un entorno constante de cuidado y educación temprana.

- Durante este tiempo, los bebés necesitan amor, consuelo y cuidados básicos para satisfacer sus necesidades físicas.

7–12 meses

- Es normal que los niños desarrollen ansiedad por extraños a esta edad.
- Un bebé puede angustiarse cuando va al cuidado infantil por primera vez, cambia de centro o es atendido por alguien fuera de la familia.
- Facilite al niño en el nuevo entorno.
- Si un niño ya está familiarizado con su programa de cuidado infantil, pero comienza a molestarse:
 - Ayude a los padres a desarrollar una rutina de despedida corta y simple. (Los padres pueden besar/ abrazar al niño y decirle que se va y cuándo regresará. Luego irse.)
 - Si un niño comienza a llorar, asegúrele a los padres que el niño estará bien y anímelo a irse. Haga un seguimiento con los padres para hacerles saber que el niño se ha calmado.

12–24 meses

- La ansiedad por separación a menudo alcanza su punto máximo a esta edad. El niño puede aferrarse y llorar cuando el padre se va.
- Tener en cuenta que es posible que el niño no entienda realmente que el padre regresará.
- Asegúrele al niño que sus padres regresarán.
- Recuerde a los padres que no vuelvan a aparecer hasta que estén listos para llevar a su hijo a casa.

Niños pequeños

- Algunos niños no tienen ansiedad por separación cuando son bebés, pero la desarrollan como un niño pequeño entre las edades de 15–18 meses.
- La niña puede llorar y / o ser difícil de regular.

- Separaciones sean más difíciles cuando el niño se siente hambriento, cansado o enfermo.

Estrategias para apoyar las transiciones

Las siguientes estrategias pueden ayudar a que la transición de abandono sea menos desafiante.

Oportunidad para conocerse

Al principio, es útil que el niño pase tiempo con sus padres y el personal del programa al mismo tiempo. (Por ejemplo, podrías hacer que la familia llegue temprano el primer día). Hacer que los padres compartan gustos y disgustos, rutinas y otros detalles importantes sobre el niño también puede ayudar a que el niño se sienta conocido por el programa.

Práctica

Practique decir "adiós" haciendo que los animales de peluche realicen viajes ficticios y regresen. Jugar juegos como peek-a-boo también puede enseñar que los padres volverán. Dejar a los niños con adultos conocidos durante períodos de tiempo más cortos (de 30 minutos a una hora) puede aumentar el nivel de comodidad del niño. Esto también le enseñará al niño que sus seres queridos regresan.

Familiaridad/previsibilidad

Los padres pueden ayudar a aliviar la ansiedad en situaciones nuevas al dedicar tiempo a familiarizar a su hijo con su entorno y tener una rutina constante. También pueden proporcionar algo de casa, como un juguete o una manta favorita, para recordarle al niño los sentimientos de seguridad y comodidad en el hogar.

Tener una rutina predecible en el hogar que fomente conexiones positivas puede ser útil para el niño. Los tiempos de juego, las comidas y la hora de acostarse constantes ayudan a los niños a sentirse seguros y ayudan a un niño a adaptarse a estar lejos de los padres/cuidadores.

Decir siempre adiós

Anime a los padres a decir siempre adiós. Escabullirse mientras el niño está distraído o llorando puede hacer

que la próxima partida sea aún más difícil. Una rutina de despedida consolará al niño y a los padres.

Llanto de cortesía

Recuerde que el llanto es una forma en que los bebés y niños pequeños comunican sus necesidades y sentimientos. Es normal que los niños lloren cuando los dejan. A menudo, el niño deja de llorar rápidamente una vez que su padre/cuidador se va y el niño comienza a divertirse. En este caso, es probable que los niños comuniquen que preferirían quedarse con su cuidador, pero que estarán bien en el cuidado infantil.

Vamos — ¡Todo estará bien!

Es natural que un padre/cuidador quiera consolar a un niño que llora. Pero quedarse para ofrecer consuelo puede prolongar la transición y la angustia del niño. En cambio, cuando los padres se van con un abrazo, un beso y un recordatorio de que volverán, los niños generalmente dejarán de llorar antes de que los padres lleguen a su automóvil.

Fotos

Tener fotos de la familia y las mascotas del niño en un álbum de fotos o en una pared puede permitir que el niño se sienta cerca de sus seres queridos mientras está separado. Muchas veces, los programas de cuidado infantil también envían fotos de niños a los padres en el trabajo. Tener una foto del padre en el trabajo puede ser útil para el niño.

Grabaciones de voz

Escuchar una grabación de un padre leyendo una historia, cantando una canción o diciendo te amo puede ayudar a un niño a calmarse.

Reuniendo

Tener rituales de reunión es importante y ayudará a los niños a saber que sus seres queridos regresarán. Anime a los padres a estar presentes durante este tiempo e interactuar y jugar con su hijo para apoyar su vínculo. (Podría ser bueno dejar el teléfono celular en el auto para que cuando el niño se levante para recibir un gran abrazo no haya distracciones).

Para obtener más información, visite
<http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

*Fondos proporcionados por el Departamento de Niños,
Jóvenes y Familias de Minnesota.*