

¿Qué es la ansiedad por separación?



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



La ansiedad por separación es cuando su bebé o niño pequeño se angustia cuando usted se va. Esto es **muy normal y es una señal saludable** de que su hijo tiene una conexión fuerte con usted. Generalmente comienza alrededor de los 6 a 8 meses, puede intensificarse entre los 12 y los 18 meses, y a menudo mejora para los 3 años. Algunos niños la vuelven a experimentar cuando comienzan una nueva escuela o guardería.

¿Por qué ocurre?

A medida que el cerebro de su bebé crece, aprende que usted sigue existiendo aunque no pueda verle. ¡Este es un gran paso! Pero también significa que ahora se preocupa por dónde fue usted y cuándo regresará. No está tratando de ser difícil. Simplemente le quiere y quiere saber que usted está bien. ¡Y le encanta estar con usted!

Consejos para decir adiós

■ Siempre dígame adiós.

Aunque parezca más fácil, nunca se escabulla. Su hijo se sentirá más ansioso si no lo ve irse. Eso puede hacer que se angustie más y se aferre a usted. En cambio, su hijo necesita aprender que las despedidas ocurren y que usted siempre regresa. Puede ser muy difícil irse si su hijo está llorando y angustiado. Pero cuando usted se despide con amor y le tranquiliza, su hijo aprenderá que puede confiar en otros cuidadores para calmarse.

■ Manténgalo corto y positivo.

Dígale adiós rápido y con alegría. Use la misma rutina cada vez, como un beso y: "¡Te quiero! Te veo después de tu siesta." Las despedidas también pueden ser difíciles para los adultos. Su hijo nota sus emociones, así que mantenerse tranquilo y positivo le ayuda a él a mantenerse tranquilo y sentirse seguro. Las rutinas son muy reconfortantes para los niños pequeños.

■ Una vez que se vaya, váyase.

Trate de no regresar, aunque escuche llanto. Regresar hace que la próxima separación sea más difícil. Si está preocupado, llame al cuidador para verificar cómo está su hijo.



■ **Deje algo reconfortante con su hijo.**

Un animal de peluche favorito, una cobijita suave, el libro favorito de su hijo o una foto de la familia pueden ayudarle a sentirse cerca de usted mientras está fuera.

■ **Practiquen las despedidas jugando al escondite o a juegos cortos de esconderse.**

Estos juegos le enseñan a su hijo que cuando alguien desaparece, siempre regresa.

Las separaciones a la hora de dormir

Algunos niños también se sienten ansiosos cuando están separados de usted por la noche. Una rutina tranquila a la hora de dormir, como el baño, leer, cantar o acurrucarse, puede ayudar. Si su hijo llora después de que usted se va, entre brevemente para tranquilizarle. Manténgalo corto y haga saber a su hijo que lo verá en la mañana.

¿Qué pasa con la ansiedad ante extraños?

A veces, su bebé también puede angustiarse con personas que no conoce bien, incluso con los abuelos. Esto se llama ansiedad ante extraños. ¡Eso también es muy normal! No significa que a su bebé no le gusten esas personas. Solo significa que todavía no le son familiares. Déle tiempo a su hijo para acostumbrarse a las personas. Déjele ver que usted se siente cómodo, y poco a poco él sentirá lo mismo.

Recuerde

La ansiedad por separación no durará para siempre. Con su apoyo, su hijo aprenderá que usted siempre regresa. Con el tiempo y a medida que crezca, aprenderá que está seguro y amado incluso cuando usted no está allí.

¿Tiene más preguntas? Háblele al proveedor de atención médica de su bebé o a uno de los profesionales que apoya a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.