

## Calmar los temores de la separación

**Su niño puede sentir ansiedad cuando se separa de usted. Las separaciones cortas le enseñan a su niño que:**

- El estará a salvo si usted está fuera de vista
- Puede probar cosas nuevas
- Puede confiar en usted para estar allí si es necesario

### Ideas para probar con su niño:

- **Jueguen a las Escondidas juntos cuando estén en casa.** Su niño descubrirá que “fuera de la vista” no significa ausente.
- **Hable sobre lo que va a pasar.** “Voy a sentarme y visitar con la abuela mientras juegas afuera con tus primos.”
- **Anime su participación.** Ayúdelo a instalarse en una actividad de juego con un juguete o con otra persona, y luego dígame donde estará usted.
- **Dígale si tiene que salir.** Dele a su niño un abrazo y un beso, dígame que regresará, y luego váyase. No se detenga o ceda al llanto, y nunca salga inadvertidamente.

### Si su niño tiene dificultades:

- Un niño muy tímido o pequeño puede necesitar consultar con usted de forma regular. Eso puede ser un abrazo rápido, un saludo rápido a través de la habitación, o simplemente hacer contacto visual.
- Deje que su niño traiga su juguete favorito o la foto de casa en su bolsillo para que sirva de consuelo.
- Si tiene que salir, ayúdelo a conectarse con un adulto confiable.

### También:

- Libros que puede buscar: Te amo, Bebé por Lisa Wheeler, Quien me arropara esta noche? por Carol Roth o Un beso en mi mano, por Audrey Penn.
- Verifique este enlace para obtener una excelente lista de consejos de separación: [www.choa.org/Child-Health-Glossary/A/AN/Ansiedad-de-separacioacueten\\_KH\\_Parent](http://www.choa.org/Child-Health-Glossary/A/AN/Ansiedad-de-separacioacueten_KH_Parent)

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de las *Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para los niños de 16 a 36 meses que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012*: “Separarse del cuidador principal cuando se encuentra en ambientes familiares fuera de la casa”, Sobre Mí, Mi Familia y Cultura, Edades de 16 a 36 meses, página 43.