

## Ansiedad de Separación



En un salón de niños de 3 ó 4 años de edad, puede ver niños teniendo un tiempo difícil decir "adiós" a los miembros de la familia cuando los dejan en la clase. Esto puede ser debido a que el niño está experimentando un ambiente de escuela por primera vez. A menudo, los niños pequeños lloran por periodos de tiempo cortos o incluso largos, hacen berrinches o están molestos durante el día. Los niños se pueden sentir asustados o inseguros de su nuevo ambiente y desconfían de las caras nuevas. Como maestros, una de nuestras metas es ayudar a todos los niños y sus familias sentirse bienvenidos, cómodos y seguros mientras están bajo nuestro cuidado. Aquí hay algunos consejos que lo ayudarán a apoyar a los niños que están teniendo dificultades al decir "adiós."

- Hacer que el niño visite el salón antes de comenzar el programa a tiempo completo.
- Sugiera a los familiares diferentes maneras de hablar con sus hijos en cómo prepararlos para la escuela.
- Tome fotos del niño con su familia para colocarlas en el salón. También puede tomar fotos de una reunión feliz del niño y un familiar al final del día. Muéstrela en una hoja con velcro para que el niño la tenga con él todo el día.
- Ofrezca actividades relajantes tales como juegos de agua, juegos de arena, plastilina, pintura, etc. Considere que los padres los dejen en el parque infantil. Esto le proporcionará un enfoque positivo para esta transición.
- Asegúrele al niño que su familia regresará al final del día.

### El Ritual del Adiós

- Cree un ritual para el "adiós" que provea un puente para la experiencia del reto emocional de decir adiós tanto para el niño como para la familia.
- Recuerde que cada ritual es individualizado según las necesidades, edad y cultura familiar del niño. Incluya a las familias en la creación del ritual preguntándoles cómo ellos manejan rutinas específicas y eventos de mucho reto emocional.
- Pídale a los familiares que le informen de cuándo ellos están listos para irse y así usted puede apoyar el ritual que ellos usan para decir adiós.
- Infórmele a los familiares que SIEMPRE le digan a sus niños cuándo se van a ir - aún cuando están llorando. Es importante que el niño sepa que sus familiares se van a ir en vez de desaparecer. Con el tiempo, el ritual puede cambiar en la medida que el niño se ajuste y madure.

Los rituales creados con la colaboración de las familias, el niño y los maestros refuerzan la confianza y relaciones entre los tres.

### Recuerde...

- \* La separación puede ser difícil tanto para los familiares como para los niños.
- \* Las experiencias de los adultos de su propia niñez pueden influenciar sus sentimientos acerca de la separación.
- \* Incluya libros acerca de la separación en la biblioteca.

#### Referencias:

Te Vas y Regresas. Niños Jóvenes 2004  
Rituales y Rutinas. Niños Jóvenes 2012