

LA ANSIEDAD EN LA INFANCIA:

Ansiedad por Separación

Ansiedad excesiva, que supera a lo esperado para el nivel de desarrollo del niño/a, relacionada con la separación de las personas a las que se siente afectivamente unido/a. Es necesario por lo menos una duración de 4 semanas, empezar antes de los 18 años y los síntomas deben causar un deterioro significativo en la vida social del niño/a.

Cuestionario:

- 1.- ¿Presenta su hijo/a excesivo malestar, repetidas veces, cuando tiene lugar o anticipa la separación del hogar o de las principales figura de apego (padre, madre, abuelos,...)?
- 2.- ¿Tiene, su hijo/a, una preocupación exagerada y persistente de perder, o de los posibles daños que pueden sufrir, las personas más vinculadas a él?
- 3.- ¿Presenta su hija/o una preocupación exagerada y persistente de que un acontecimiento imprevisto le separe de una figura de vinculación importante (ejemplo: perderse o ser raptado)?
- 4.- ¿Se niega su hija/o a ir a la escuela o cualquier otro sitio por miedo a separarse de sus padres?
- 5.- ¿Presenta su hijo/a excesivo y persistente miedo de estar solo/a en casa u otros contextos sin las figuras de vinculación más importantes?
- 6.- ¿ Se niega su hija/o a ir a dormir sin que esté cerca una figura de vinculación importante o a dormir fuera de casa?
- 7.- ¿Tiene su hijo/a pesadillas repetidas sobre el tema de la separación?
- 8.- ¿Tiene su hija/o quejas repetidas de síntomas físicos (dolores de cabeza, vómitos), que se presentan cuando tiene lugar o prevé la separación de las figuras más importantes?

Si ha contestado afirmativamente a 3-4 de las preguntas anteriores, convendría que consultaran a un/a psicólogo/a, para que les confirme el diagnóstico y les oriente sobre el tratamiento a seguir.

En este punto conviene diferenciar si el/la niño/a manifiesta conductas de ansiedad sólo cuando se separa para ir al colegio (fobia escolar) o si surgen ante cualquier tipo de separación, como ir de excursión, viaje de los padres, quedarse en casa de familiares, etc...(ansiedad por separación). La ansiedad por separación aparece cuando el/la niño/a es más pequeño/a, y es más frecuente que la fobia escolar.

Consejos y Orientaciones a los Padres:

- Conviene exponer al niño/a a pequeñas separaciones gradualmente, para que se vaya acostumbrando a estar sin sus padres. En estas separaciones hay que enseñar al niño/a a que se diga a sí mismo/a frases de ánimo que le den sensación de control. Ejemplo: ¡soy un/una chico/a valiente! ¡voy a estar sin mis padres un rato!.
- Deberá repetir esta actuación tantas veces como sea necesario hasta que el miedo desaparezca.
- También se puede proponer al niño/a que se imagine la situación temida como si fuera una película en la que él/ella es el/la protagonista y poco a poco consigue superar su temor.
- Otra forma de enfrentar al niño/a a su miedo es escuchando relatos emocionantes donde otro/a niño/a, o él/ella mismo/a, consigue enfrentarse a la situación temida con éxito.
- Enseñe a su hija/o a relajarse mediante respiraciones pausadas y profundas.
- No proteger en exceso al niño/a. Favorezca la independencia y autonomía de su hija/o, en la medida de lo posible, a pesar de que tienda a buscar protección y ayuda. Para ello, se irán retirando los apoyos innecesarios gradualmente, al tiempo que se le enseña al niño/a a hacerlo solo/a, rectificando sus errores.
- Permitir que se relacione frecuentemente con otros niños/as fuera del círculo familiar.
- Si el niño/a ha sufrido una experiencia traumática (ejemplo: muerte de un ser querido, divorcio de los padres o la propia hospitalización por enfermedad grave) es normal que temporalmente se encuentre más vulnerable a reaccionar con ansiedad ante las separaciones.
- Si pasado un tiempo sigue con este miedo, conviene tratar esta ansiedad con la ayuda de una/o psicóloga/o.