

Consejos para aliviar la ansiedad de la separación



Las despedidas pueden ser difíciles, tanto para los padres como para los niños. Es normal experimentar una mezcla de sensaciones los primeros días de clases. Es posible que usted y su hijo sientan ansiedad, tristeza, entusiasmo o una combinación de sentimientos. A continuación, le ofrecemos unos consejos que los ayudarán los primeros días de prekínder o 3-K:

- **Traiga un objeto especial de la casa**

El maestro de su hijo podría sugerirle que traiga un objeto reconfortante de la casa. Un peluche, la muñeca favorita, una manta especial o incluso una fotografía familiar podrían ayudar a su hijo a sentirse conectado con su casa y su familia mientras está en la escuela.

- **Una nota de los padres**

Escríbele una nota a su hijo que diga "Que tengas un día maravilloso. Regresaré a las 3:00 para recogerte. Te amo". Avísele al maestro que la nota está en la mochila del niño para que se la lea cuando su hijo lo extrañe.

- **Quédese un rato**

Si nota que su hijo está angustiado porque usted se va, quédese un rato. Cuénteles a su hijo lo que hará en clase: muéstrelle el salón, vuélvale a presentar al maestro y ayúdelo a buscar sus juguetes favoritos.

- **Asegúrese de despedirse**

Avísele a su hijo quién lo recogerá al final del día. En lugar de irse a escondidas del aula, abrácelo, dele un beso, despídase con la mano o dígame "nos vemos más tarde", apenas el niño esté entretenido en alguna actividad. Despedirse le da a su hijo la seguridad de que usted regresará cuando se lo prometió. Decirle a su hijo que usted también lo extrañará puede servir para tranquilizarlo.

- **Desarrolle rutinas diarias**

Las rutinas son importantes para ayudar a un niño a sentirse seguro en un nuevo ambiente. Una forma de ayudar a su hijo a acostumbrarse a la separación diaria es utilizar la misma rutina de saludo y despedida todos los días. Cuando los niños saben lo que sucederá durante el día, hay menos probabilidades de que se sientan ansiosos.

- **Saque tiempo para el juego**

Jugar con otros niños le ayuda a su hijo a prepararse para compartir y esperar su turno. Puede organizar citas para jugar, o en el parque o en reuniones familiares.

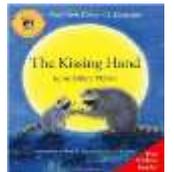
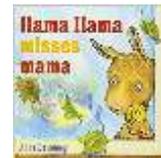
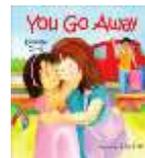
- **Lean juntos todos los días**

Lea libros con su hijo que hablen sobre la separación, para que entienda que usted se puede ir pero que regresará. He aquí algunas sugerencias. Visite la biblioteca más cercana o pregúntele al maestro qué libros le recomienda.

You Go Away, de Dorothy Corey

You Are Special Little One, de Nancy Tafuri

Llama Llama Misses Mama, de Anna Dewdney



Fuente: [NAEYC Blog Post on Separation Anxiety](#)

