

## Ansiedad por Separación

La ansiedad por separación es una fase por la que atraviesan la mayoría de los bebés y es una parte normal de su desarrollo. Por lo general, comienza alrededor de los **6** meses cuando comienza a gatear. También puede empeorar entre los **12** y los **18** meses cuando su bebé comienza a caminar. Durante esta etapa, su bebé se da cuenta de que puede alejarse de usted, pero no está emocionalmente listo para manejar la separación. Ahora los bebés saben que sigues existiendo incluso cuando no pueden verte. La desventaja es que les preocupa que cuando te vayas, ¿es posible que no regreses!

### Cosas que puedes hacer:

- **Juegue al está o no está o peek a boo**, que le enseña a su bebé que las cosas que desaparecen regresan.
- **No se vaya sin decir adiós**. Deje que su bebé la vea ir y establezca una rutina cuando lo haga. Diga algo similar cada vez que se vaya, como "¡Mami va a salir, pero volveré pronto!". Su bebé se enojará más si siente que usted acaba de desaparecer.
- **Recuerde que su bebé es consciente de cómo se siente**, así que manténgalo relajado y casual cuando se vaya (incluso si usted también se siente molesto).
- Cuando regrese de estar afuera y vea a su bebé por primera vez, **recuérdelo en voz alta que ha regresado** ("¡Papá ha vuelto! Yo siempre vuelvo contigo").
- Si su bebé experimenta ansiedad por separación durante una estadía en la casa de la abuela, por ejemplo, **asegúrese de que la familia lo sepa y tenga actividades divertidas o juguetes para distraer**.
- **Una vez que te vayas, vete**. Trate de no regresar, incluso si ha olvidado algo. Será mucho más difícil para su bebé tener que lidiar con el malestar de que usted se vaya de nuevo.
- **Dé tiempo a los bebés para evaluar a los extraños** y ver su reacción ante los demás. Te buscan en busca de pistas sobre cómo reaccionar. Si el extraño le parece bien, su bebé sentirá lo mismo.

## Ansiedad por separación nocturna:

- **Los bebés pueden desarrollar cierta ansiedad por estar separados de sus cuidadores durante la noche** (porque se dan cuenta de que cuando no pueden verte, no estás allí).
- **Establezca una rutina relajante (y regular)** a la hora de dormir (por ejemplo, leer, acurrucarse, cantar).
- A veces, los bebés comienzan a llorar por usted después de que los acuesta a pesar de que no lo han hecho durante meses. **Tranquilice a su bebé diciéndole que está allí y tranquilícelo verbalmente durante un breve período de tiempo.** ¡La clave es ser rápido! Hágale saber a su bebé que los verá por la mañana cuando salga de la habitación. bebé cuando se vaya.