

¿Por Qué Cuesta Tanto Decir Adiós? Las Separaciones durante la Etapa en Que los Niños Aprenden a Caminar

A los niños pequeños les puede costar mucho separarse de sus padres ¡y a los padres tanto como a sus hijos! A los padres y niños pequeños que están muy unidos les cuesta mucho despedirse. A los niños pequeños, el encontrarse lejos de su “base de seguridad” les puede dar mucho miedo, y pueden protestar de forma activa. A los padres les puede costar irse sobre todo cuando su hijo está tan disgustado. Y si los padres se sienten culpables por irse o sufren ansiedad por el cuidado de sus hijos, ¡los adioses pueden ser incluso más duros!

Consejos para una “buena” despedida:

- **Prepare a su hija.** Diga a su hija que hoy tiene que ir a la guardería o que usted va a irse. Diga a su hija cuándo va a volver, de forma que su niña pequeña lo entienda. (“Llegaré en casa para darte un beso de buenas noches.” “Llegaré a casa después de que veas Plaza Sésamo.”)
- **Esté tranquilo en cuanto a irse.** Si usted está disgustado por tener que despedirse, quizá comunique eso a su hijo sin querer. No haga caso omiso del disgusto de su hijo. Mantenga una actitud positiva y tranquilizadora.
- **Establezca un ritual para irse.** Un cuento, un abrazo por cada hora que estén separados, su niña pequeña es la que abre y cierra la puerta, elija una rutina que resulte reconfortante y que dé a su hija cierto control.
- **Utilice un objeto favorito.** Tenga a mano el muñeco de peluche favorito de su niño pequeño, una foto de usted o una manta.
- **Váyase.** Despues de su ritual de despedida, no prolongue la incomodidad quedándose un ratito más. Despídase y luego váyase de verdad.

Para más información:

The Emotional Life of the Toddler by Alicia F. Lieberman, 1995

Parenting Your Toddler: The Expert's Guide to the Tough and Tender Years by Patricia Henderson Shimm and Kate Ballen, 1995