

Es difícil despedirse

Me encanta explorar. Pero no soy lo suficientemente grande para cuidarme yo solo. Necesito que los adultos que conozco y que son de mi confianza me cuiden y me protejan. Es por eso que me enojo cuando me dejas. Tengo miedo de que no regreses. También, si te alejas demasiado, tengo miedo de que me suceda algo malo.



Lo que quiero que sepas

Tiendo a entrar en crisis cuando me dejas o cuando no puedo encontrarte porque eres una de las personas que he llegado a conocer y en la que puedo confiar. Nos une un fuerte vínculo emocional que me hace sentir seguro.

Alrededor de los 8 meses de edad es común que niños como yo experimenten por primera vez la ansiedad provocada por la separación. Mi ansiedad podrá alcanzar su punto máximo cuando tenga alrededor de 14 meses. Por lo general, cuando alcance los dos años de edad, me empezaré a acostumbrar a que estemos separados con más frecuencia.

Sé que es frustrante pero necesito que seas paciente y compasivo conmigo entirme seguro, aún cuando no estás conmigo.

Así es cómo puedes ayudarme

Existen formas de *prepararme cuando me voy a dejar* con otra persona. Dime con quién estaré. Recuérdate cuándo regresarás. Crea una rutina especial para nuestras despedidas y está dispuesto a hacerte algo de tiempo. Háblame de las cosas divertidas que haré mientras tú no estés. Me sentiré más seguro si puedo quedarme con mi muñeco de peluche o manta favoritos.

Por favor no te vayas a hurtadillas mientras estoy jugando. *Asegúrate de despedirte*. Cuando te vas sin despedirte me siento

abandonado y temeroso y pierdo la confianza en ti. No te enojas conmigo por extrañarte. Me encanta estar contigo.

Las despedidas son difíciles y *te extraño demasiado cuando no estamos juntos*. Pero a medida que crezca aprenderé que siempre regresas. Juntos podremos superar mi temor a estar separado de ti para sentirme seguro cuando no estemos juntos.