

Las Despedidas



¿Por qué son tan difíciles las despedidas? Los niños pequeños pueden tener dificultades en estar lejos de sus cuidadores principales. Los cuidadores principales también pueden tener sus propias ansiedades. Para los niños pequeños, estar lejos de su “base segura” podría causar miedos. A menudo protestan con llantos o con un total berrinche. ¡Esto puede hacer que para los cuidadores principales sea más difícil irse! Si ellos se sienten culpables o ansiosos sobre cuidado del niño, las despedidas pueden ser todavía más difíciles.

ESTAS SON ALGUNAS SUGERENCIAS PARA UNA “BUENA” DESPEDIDA:

- **Prepárese para mantener su tono positivo y entusiasta.** Los niños captan las reacciones de los adultos de confianza en su vida. El comportamiento de usted envía un mensaje: Si usted está molesto por tener que despedirse, accidentalmente usted podría enviar un mensaje al niño de que hay algo por qué preocuparse. Hable con otro adulto sobre sus preocupaciones de modo que usted no parezca preocupado ni triste. No se quede más de lo necesario. Diga un adiós rápido y alegre. Asegúrese de que sus palabras, su tono de voz y su expresión facial envíen el mismo mensaje: *Vas a estar bien*. No vuelva para atrás si usted oye que el niño llora, aunque le preocupe. Si se queda preocupado, llame más tarde para preguntar.
- **Prepare a su hijo.** Si el niño es lo suficientemente grande, cuente cuentos sobre el tema de la separación. También pueden jugar con muñecas a las que se les deja en el pre escolar o en la guardería. Asegúrese de que tengan un día entretenido y que siempre se les recoja para ir a casa. Usted puede visitar la guardería o el lugar del cuidador. Cuando se presente el momento, díglele al niño que hoy es un día de guardería o de cuidador. Siempre díglele al niño, de manera que él entienda, cuándo usted va a regresar. Díglele: “Voy a estar en casa para darte un beso antes de dormir.” O “Te veo después de tu siesta.”



- **Planee quedarse un rato.** Quedarse de 10 a 15 minutos podría hacer que las cosas sean más fáciles. Si usted decide quedarse, es importante tener un plan con su proveedor de cuidado infantil. Usted sabrá que es hora de irse cuando vea que su hijo está cómodo. Si se le está haciendo difícil participar, pídale al cuidador de su hijo que se quede con él mientras usted se despide. De esa manera, cuando usted se vaya, el niño puede dirigirse en busca de apoyo a otro adulto que le cuida.
- **Organice una rutina especial de despedida.** Por ejemplo, usted puede darle a su hijo un beso en la palma de la mano para que lo “guarde” todo el día. O pueden cantar juntos una canción especial antes de irse. Las rutinas de despedida son reconfortantes para los niños; les ayudan a entender y prepararse para lo que sucederá luego. Usted puede verse tentada a escaparse porque parece que su hijo no lo notará, pero sí lo hará. Es probable que se sienta todavía más molesto y estresado si no le ve irse a usted. ¡Podría volverse menos confiado y más apegado!
- **Use un objeto reconfortante.** (Vea el artículo *Objetos favoritos, ositos de peluche y mantitas*). Traiga con usted el peluche favorito de su hijo o una manta suave. Otra manera de reconfortarle al niño cuando ustedes están separados es dejarle una foto de la familia en el bolsillo o en su cubículo. También puede comenzar a hacer un dibujo con su hijo antes de salir y prometerle que lo terminarán cuando regrese.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

