

### ¿Qué podemos hacer para prevenir esta situación?

- **No reforcemos la dependencia.** Cuando nuestro hijo no quiera separarse de nosotros tenemos que evitar premiarlo o recompensarlo, porque eso reforzará la idea de que mantenerse a nuestro lado le reporta beneficios (sean los que sean) y lo que tenemos que conseguir es que aprenda a alejarse y valerse por sí mismo.
- Intentemos **fomentar la autonomía personal** de nuestro hijo.
- **Dejemos que ellos participen de las tareas cotidianas, aprendan a resolver los pequeños conflictos diarios y a superar pequeñas metas.**
- **Ir retirando, poco a poco, los soportes que le facilitamos** para realizar una actividad, hasta que la pueda hacer completamente solo.
- Cuando llegue este momento, tenemos que **reforzarle, valorando positiva y abiertamente lo que ha hecho.**
- Fomentar su curiosidad por el entorno, su responsabilidad ante una tarea y su iniciativa para llevar a cabo una actividad.

También podemos llevar a cabo otras actividades, como diversos juegos, muy útiles para que nuestro hijo aprenda a desvincularse progresivamente de nosotros (Ejemplo: jugar a esconder nuestra cara con las manos, con un pañuelo o con una sábana y, más adelante, que también la esconda el niño. Así podrá exteriorizar algunos de los miedos que le produzca el alejamiento de la madre y aumentará su seguridad. En este sentido, el juego del escondite es ideal para que aprenda a desligarse de nosotros).

Si a pesar de emplear diversas tácticas como las presentadas nuestro hijo muestra graves dificultades para alejarse de nosotros y actuar con autonomía, es importante que consultemos a un especialista.

# Mi hijo no se despega de mí

## Mi hijo no se despegaba de mí

"¡No corras tanto, que te vas a caer!", "¡Abrígate bien, que hace frío!", "¿Qué haces ahí arriba? Baja ahora mismo. Por favor, jete niño me va a matar de un susto!" ¿Te suenan estas frases? Los padres nos preocupamos por nuestros hijos, pero a veces nos pasamos. Hay padres que consiguen transmitir su ansiedad al niño, y con ella una dependencia que le ayuda muy poco. Si queremos que nuestros hijos sean personas autónomas debemos adoptar actitudes que les ayuden a separarse de nosotros.

En el mismo momento del nacimiento de nuestro hijo se establece un vínculo afectivo entre él y nosotros muy poderoso e importante para su desarrollo. Para el niño es una cuestión de supervivencia: **la presencia y el cuidado constantes de la madre, el padre o de otra persona significativa, son imprescindibles**. Sin embargo, los fuertes lazos que se establecen entre madre e hijo comportan **una dependencia**, sobre todo por parte del bebé, **que tiene que ir disminuyendo** a medida que vaya creciendo y adquiriendo los hábitos necesarios para su funcionamiento autónomo.

Durante los primeros meses de vida, nuestro hijo aún no ha aprendido a almacenar en su mente la imagen de los objetos y personas que ve. Por eso, cuando no los ve, le parece que han desaparecido, quizá para siempre.

Esta explicación básica nos permite entender **la ansiedad que siente nuestro hijo cuando nos alejamos de él**. Es, por tanto, un mecanismo protector. No obstante, con los años, esta necesidad de proximidad física con las personas importantes para él disminuye **hasta desaparecer**.

**Pero esta tendencia a ir 'despegándose' de la madre o de la figura familiar más importante no siempre se desarrolla como debería**. En algunos casos, el niño no puede soportar la idea de que nos vayamos de viaje o a cenar fuera. También puede negarse a ir a la escuela, a dormir solo o fuera de casa, es decir, evitará por todos los medios que nos alejemos de su lado.

El origen de este comportamiento dependiente se debe principalmente a los siguientes motivos:

- No ha habido una separación gradual y progresiva de los padres con su hijo durante el curso evolutivo
- El niño ha sufrido en algún momento una experiencia estresante a raíz de una separación
- Los padres han reforzado la dependencia de sus hijos

## ¿Cómo conseguir una separación gradual?

**Nuestro comportamiento** es fundamental para que nuestro hijo supere el miedo a la separación.

- **Podemos propiciar separaciones**, primero breves y cada vez un poco más largas, diciéndole siempre que nos vamos y cuándo tenemos previsto volver. Al principio le costará aceptarlo, pero poco a poco, cuando se dé cuenta de que separación no significa abandono, lo irá asumiendo.
- **Debemos aprender a controlar nuestra ansiedad**. Los padres que experimentan ansiedad cuando se separan de su hijo pueden 'contagiársela'. Estos padres protegen demasiado a su hijo y pueden generarle una inseguridad que no le permita desarrollarse independientemente.
- **Debemos evitar desde las primeras semanas que duerma en nuestra habitación**. Aunque es más cómodo para los padres, es positivo para él tener su propia habitación y acostumbrarse a ser independiente. Le dará seguridad crecer sabiendo que, aunque no nos pueda ver, seguimos a su lado ofreciéndole todo nuestro amor y apoyo. Pueden producirse situaciones estresantes para nuestro hijo que no podamos evitar, como una hospitalización, un divorcio o una muerte, que provoquen una separación brusca. Necesitará afecto y compañía, pero no tenemos que excedernos. Debemos procurar que tanto el entorno del niño como nuestro comportamiento no cambien demasiado, ya que le resultará más fácil adaptarse a la nueva situación si mantenemos un ambiente lo más normalizado posible.