

Sobre todo, compartir na casa coa vosa filla ou fillo o que sentides: "gustaríame estarme contigo todo o día, dáme pena ter que ir traballar e ter que deixarte na escola... penso moito en ti todo o día e ás veces pódome moi triste. Pero agora que estamos xuntas estou feliz".

Nalgúns casos pode ser efectivo o uso dalgún **obxecto de apego**, por exemplo:

Ves esta pequena caixiña? vouna encher de bicos. Mua, mua, mua. Este bico grande para que non esquezas que che quero; este outro para que cando esteas tristes te calme; este outro para que saibas que sempre te levo no meu corazón; este bico que saíu moi ruidoso para que che faga rir no colexio. Garda esta caixiña máxica no teu peto ou carteira e ábrea sempre que a necesites. Agora voume traballar pero cando te recolla no colexio esta tarde me contas se se baleirou e mamá a volverá encher ¡ Esta será a nosa caixiña máxica dos bicos! Dásme un bico gordo agora?. Uhm... qué contenta me vou co teu bico"

Ainda con todos estes consellos, sucede, nalgúns casos, que estes episodios quedan reforzados por unha actuación inadecuada dos pais ou outras persoas próximas ao neno ou nena. A maior parte dos Trastornos de Ansiedade por Separación derivanse do vínculo establecido entre o neno ou nena e os seus proxenitores, o cal, en moitas ocasións, se basea na **sobreprotección**. Isto produce comportamentos negativos, tanto no caso do neno ou nena co fin de que non se produza esta separación, coma no dos proxenitores que proporcionan inmediatamente unha atención inaxeitada.

Non é común que a ansiedade de separación persista todos os días despois dun tempo. Se preocupa que o neno ou nena non se estea a adaptar a estar sen vostede, consulte co **pediatra**. O seu pediatra sen dúbida lle prestou axuda a outras familias na mesma situación e pode axudalos.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CEIP Santo André de Xeve-CEIP Pedro Antonio Cerviño-EEI de Verducido



ANSIEDADE POR SEPARACIÓN AO INGRESO NA ESCOLA

O camiño do crecemento ten tramos alegres, curiosos, doces e tamén tramos tristes, dolorosos, de soidade. Os nenos e nenas que sofren ao inicio de ingresar na escola están a atravesar un tramo doloroso. E por máis que llo queiramos adoazar para que o vivise doutra forma, que lle fose sinxelo, agradable, que se integrase de forma alegre e rápida á escola, a verdade é que o desapego de papá e mamá é un paso importante e que nos inicios se vive con tristura, con dor. Non hai que restar importancia a acontecementos que para un adulto poden resultar intranscendentes, como pode ser que un neno ou nena teña temor a coñecer os seus novos compañeiros e necesite a súa nai como figura de protección. Ademais, hai que ter en conta que son moi pequenos e uns profesionais do mundo emocional, da intuición e percepción. Non "entenden as cousas" as senten.



Cando chore o mellor é abrazalos e non intentalos convencer de nada pois non servirá de moito, a lo menos ao principio.

En primeiro lugar hai que darlle cabida ao medo. Recoñecer que existe e permitirles que o expresen é o paso máis importante para superar calquera medo ou nerviosismo que poidan sentir os máis pequenos. Se non contan cun vocabulario amplo para expresarse podemos axudalos a través de debuxos, contos ou xogos, ofrecéndolles a linguaxe necesaria para exteriorizar o que están a sentir. Se contan con vocabulario e linguaxe suficientemente desenvolvida fagamos preguntas como:

Que che dá medo? Asústache volver á escola? Por que? Que se desfogue e expoña todas as súas preocupacións, dúbidas e sentimentos, sempre e cando non se lle force a falar dos seus sentimentos e esteamos sempre dispoñibles cando o necesite.

Unha vez que describan con palabras o que senten empaticemos con eles con frases como

- «Se estivese no teu lugar sentiría o mesmo»
- «Está ben sentirse así / ou sentir estas emocións»
- «Volver á escola debe ser duro para tí, creo que es moi valente».

Ao empatizar dámoslle espazo a que converse connosco o que está experimentando e poidamos formular estratexias exitosas para afrontar os seus medos.

Debemos mostrarnos flexibles, próximos, empáticos e dispoñibles. Ademais é importante saber que todos estamos a aprender, eles ao ser nenos e nenas de pouca idade e tamén os adultos. É esencial permitirse intentar, fallar, probar e aprender da experiencia.

¡A paciencia e o cariño serán como sempre os nosos mellores aliados!

Non vulgar polo seu medo, facerlle ver que o comprendes, dicirlle cousas como "é normal ter medo a ir a certos sitios, pero xa verás como pouco

8 FRASES PARA DICIR A UNHA NENA OU NENO CON ANSIEDADE



Connigo estás seguro



É normal sentir nervios



Imos dar un paseo



Imos debuxar o grande que é a túa preocupación



Que lle queres dicir á túa preocupación?



Déixame acompañarte ata que esteas tranquilo



Aquí estou cando me necesites



Respiremos xuntos

a pouco te darás conta de que non pasa nada”.

Reforzar de xeito positivo, os seus progresos. Cando vaia ao colexio tranquilo, con poucas queixas, reforza esa conduta.

Intentar establecer a mesma rutina facendo as mesmas cousas á mesma hora todos os días que van a deixalo á escola, para evitar así os factores inesperados tanto como se poida. Ter unha rutina pode axudarlle ao neno ou nena a sentir menos angustia e ao mesmo tempo permitirle gañar confianza na súa independencia e confiar máis nos adultos.

Estratexias como a relaxación, a realización de actividades físicas e o uso da imaxinación axudan aos máis pequenos a controlar o seu estrés.

Consellos específicos para os pais e nais:

1.- **Practica a separación.** Leva aos nenos á casa da avoa, saca tempo para que xogue cos seus amigos, deixa que os seus familiares e amigos o coiden (aínda que sexa por unha hora) durante a fin de semana...

2.- Ao separarse do teu neno ou nena préstalle toda a túa atención, amor e bríndalle afecto. Logo, **despidete rápidamente** a pesar dos seus trucos, artimañas e choros para que quedas, porque se os pais están nervosos, lles transmiten ansiedade ao neno ou nena. Opta, entón, por despedidas rápidas e de rutina. Mesmo se sempre tes que facer sinais coas mans, darlle tres bicos na entrada ou a súa manta especial ou un xoguete antes de irse, a despedida debe ser sempre breve e simple. Se se prolonga a despedida, tamén se prolonga a transición. E tamén se prolonga a ansiedade. Unha vez te despides, vaite pronto. Unha longa escea de despedida solo pode servir para reforzar a sensación dun neno ou nena de que a escola é un mal lugar. Expressa a túa facilidade coa partida: algúns pais saúdan dende fóra da ventá da aula ou fan unha cara de despedida graciosa, quitando ferro á situación.



3.- **Cumpre a túa promesa.** O axudará a cultivar confianza e independencia mentres o neno ou nena se sente seguro de que pode estar sen ti sempre e cando cumpras a túa promesa de regresar.

4.- Se tes que falarlles do regreso, dalle **detalles específicos** para que o entenda. Se sabe que vas regresar ás 3:00 p.m., dílo en termos que entenda, por exemplo: "Regresarei despois de hora da sesta e antes da merenda da tarde". Define o tempo de maneira que o poida entender.

5.- **Non regresar á clase** para "visitar" ao neno ou nena nunha transición difícil porque podemos prolongar a ansiedade de separación, e pode que se teña que empezar de novo con todo o proceso.

6.- Ao recollelo **non lle fagades preguntas xerais** do tipo como che foi? Que fixeches hoxe? Son demasiados abertas, xenéricas e os nosos pequenos non están preparados para contestalas. Mellor preguntar pouco e en todo caso por aspectos moi concretos "Pintaches hoxe? Cos dedos ou con pincel? Xogaches coas bonecas? Dáche biquiños a túa mestra?"

7.- **Aprender os nomes dos outros nenos e nenas.** Cando pode chamar aos compañeiros de clase do seu fillo ou filla polo seu nome («Mira, Noa, hai un espazo na mesa de xogos con Manuel e Laura»), fai que a escola pareza moito máis familiar e segura.