



GUANAJUATO
GOBIERNO DE LA GENTE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



¿QUÉ DEBO HACER CUANDO MI BEBÉ MUESTRA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN?

La mayoría de los niños y niñas muestran a través del llanto la angustia de separarse de papá o mamá, por lo que te sugerimos:

- 1 Evita escaparte sin decir adiós. Mejor haz una despedida breve, cariñosa y consistente: un abrazo, un beso, una frase como “vuelvo por ti más tarde” y te vas.
- 2 No prolongues las despedidas porque eso puede aumentar la ansiedad.
- 3 Los bebés se sienten más seguros cuando su entorno es más predecible. Establece rutinas claras para la alimentación, siestas y juego, así el bebé sabe qué esperar.



Los
**PRIMEROS
AÑOS IMPORTAN**



¿QUÉ DEBO HACER CUANDO MI BEBÉ MUESTRA ANSIEDAD POR SEPARACIÓN?

- 4 Deja al bebé en periodos cortos con personas de confianza (como abuela , tías, o niñera) para que se sienta acompañado(a) en lo que regresas.
- 5 Quédate cerca al principio y ve aumentando el tiempo de ausencia gradualmente.
- 6 Algunos bebés se sienten más seguros con un objeto transicional como una mantita o un peluche favorito. Si tu bebé tiene alguno de estos objetos, déjalo llevarlo con él cuando se separen.

