



General | | Actualitzat el 29/11/2022 a les 10:34

Al teu fill o filla li costa separar-se de tu? És normal i aquí tens alguns consells...

Ansietat per separació i com acompanyar-la

[inicicentrareport]Al teu fill o filla li costa separar-se de tu? Plora quan es queda a l'escola, a casa els avis o amb un/a cuidador/a? L'ansietat per separació és normal en criatures, sobretot en una fase inicial de desenvolupament maduratiu, al voltant dels 8 mesos, en què no comprenen el retorn després de la separació amb la mare i/o el pare.

[GotaVerdaPle] Què és l'ansietat per separació? És una emoció intensa i natural, té un clar sentit adaptatiu i no és exclusiva dels infants. En criatures és molt normal quan les deixem **a l'escola, a la llar d'infants o amb un/a cuidador/a**.

I els adults, per què sentim ansietat quan ens separem dels nostres fills/es? "La sentim perquè la separació és antinatural. Jo sempre explico que la societat avança a una velocitat molt més ràpida que el nostre cos i és quan sent que alguna cosa no està a lloc que s'activa. Perquè encara que funcionem així, no és natural passar 8 hores sense veure els teus fills/es. Això a la naturalesa vol dir que un altre animal es menjaria les nostres criatures. Estem anant en contra de la supervivència de la espècie. I el nostre cervell no ha superat encara aquest canvi de paradigma", explica la **psicòloga Anna Masnou**, autora del llibre "De l'ansietat al benestar".

És possible viure la separació de forma tranquil·la i positiva si fem un procés d'**adaptació** que permeti crear una nova figura de vinculació. Aquest procés és imprescindible, i si no es fa correctament, per contra, dificulta tant el benestar de les criatures com el de les seves famílies.

Què podem fer per facilitar la separació amb el nostre fill o filla?

[GotaVerdaPle] **Afaveix que el moment sigui l'adequat.** Procura el que el teu fill o filla tingui les necessitats bàsiques cobertes perquè no se li afegixi malestar en el moment de la separació. És important que hagi descansat bé, que no estigui amb gana o nerviós.

[GotaVerdaPle] **Fes que la separació sigui progressiva.** Busca generar moments de separació breus abans i, si pots, familiaritza'l amb l'entorn o l'espai i les persones que s'hi trobarà. Si el teu fill va a començar a anar a l'escola, procureu visitar el lloc junts unes quantes vegades abans de deixar-ho durant tot l'horari complet. Practica deixant-lo amb un cuidador/a o familiar durant curts períodes de temps, perquè pugui acostumar-se a estar separat de tu.

[GotaVerdaPle] Pensa algun **recurs divertit o imaginatiu** per poder gestionar el moment de **separació** o la falta de l'adult. Una abraçada o un ritual abans d'acomiar-se, dibuixar-se un somriure i un petó a la mà, tenir algun penjoll o una polsera que haguem preparat junts a l'estiu que els ajudi en la separació, etc. Es pot fer amb anterioritat o durant el procés si veiem que li està costant adaptar-s'hi. Qualsevol iniciativa en què s'hi sentin participants els pot ajudar, així com també portar alguna objecte si fan migdiada com un nino o un coixí...

[GotaVerdaPle] **Transmet tranquil·litat i sigues coherent.** Crea un ritual per anar-te'n, de manera que puguis acomiar-te d'una manera agradable, amorós i sense vacil·lacions. Transmet el teu fill serenitat i confiança. Tranquil·litza'l i digues-li que tornaràs, explica-li quant temps trigaràs amb conceptes que el teu fill pugui entendre (per exemple, després de dinar), perquè encara no



pot comprendre la noció del temps. Concedeix-tota la teva atenció a l'acomiar-vos, i quan diguis que te'n vas, fes-ho.

[GotaVerdaPle] **Compleix les teves promeses.** És important que tornis en el moment en que li has promès fer-ho. Això és essencial. D'aquesta manera, el teu fill o filla desenvoluparà la confiança que pot afrontar aquest temps de separació.

És important saber que **hem de ser-hi presents**, en cos i ànima, i que és fonamental **posar paraules** a allò que sentin o observin, i **legitimar-ho**. Fer-los saber que és normal i natural que ens trobin a faltar, que estiguin més nerviosos, que plorin, etc.

Molta **paciència, empatia i amor** perquè passarà i arribarà un moment en què se sentiran segurs i vinculats a amb altres persones referents. [ficientreport]