

Separation anxiety is a sign that your child's brain is growing!

At about 6 months, children's brains begin to develop the concept of "object permanence"—a fancy way to say that people and objects can still exist even if the baby cannot see them. This may make the baby call for a parent and get distressed when their call is not answered.



You prevent or reduce separation anxiety when you

- Get to know all your child's caregivers well. Make sure they know your child's preferences—their normal routines and what words or activities calm them down.
- Make a goodbye routine, perhaps a favorite song followed by a kiss. Once you've done the good-bye routine, leave quickly with reassuring words and a smile. If you show you are not worried, they will learn not to be worried, too.

Over time children learn that they are in safe hands while you are gone and that their favorite person, you, will always be back soon.

¡Separación por ansiedad es una señal de que el cerebro de su hijo está creciendo!

Aproximadamente a los 6 meses, el cerebro de los niños comienza a desarrollar el concepto de “permanencia del objeto”—una forma elegante de decir que las personas y los objetos aún pueden existir incluso si el bebé no puede verlos. Esto puede hacer que el bebé llame a uno de sus padres y se angustie cuando su llamada no es respondida.



Usted previene o reduce la ansiedad por separación cuando usted

- Conoce bien a todos los cuidadores de su hijo. Asegúrese de que conozcan las preferencias de su hijo: sus rutinas normales y qué palabras o actividades lo calman.
- Haga una rutina de despedida, tal vez una canción favorita seguida de un beso. Una vez que haya terminado con la rutina de despedida, salga inmediatamente con palabras tranquilizadoras y una sonrisa. Si demuestras que no estás preocupado, ellos también aprenderán a no estarlo.

Con el tiempo, los niños aprenden que están en buenas manos mientras usted no está y que su persona favorita, siempre regresará pronto.