

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 1, NÚMERO 4

MAYO DE 2003

DORMIR FUERA DE CASA O QUEDARSE A DORMIR EN CAMPAMENTOS: CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS CON LA ANGUSTIA DE LA SEPARACIÓN

¿Por qué mi hijo se angustia ante la posibilidad de dormir fuera de casa o irse de campamento?

En los niños, la angustia es un sentimiento normal ante la posibilidad de dormir fuera de casa o salir de campamento, ya sea que se trate de la primera vez o sea algo que ya hayan experimentado varias veces con anterioridad. Esta inquietud o aprensión puede deberse a muchos motivos. Para la mayoría de los niños, se trata de una mezcla de excitación y miedo a lo desconocido. Por lo general, es fácil brindarles contención y lograr así que se queden a dormir fuera de casa o participen de campamentos sin gran desasosiego. Para otros niños, el “factor miedo” es mucho mayor que el entusiasmo y tiende a adquirir vida propia. En estos casos, el niño puede cuestionar todo aquello relacionado con la experiencia de separación que se acerca: “¿Y si me enfermo?” “¿Y si nadie me quiere?” “¿Y si los consejeros (otros padres) son malos?” “¿Y si les pasa algo a ustedes (mamá y papá) mientras no estoy?”

¿Qué sienten?

Cuando están angustiados, algunos niños experimentan síntomas físicos. Por ejemplo, se les revuelve el estómago; tienen las manos frías o sudorosas; tienen dolores de cabeza o náuseas; sienten frío o calor; o sienten que van a desmayarse. Otros dicen sentir deseos de llorar y esconderse. Los pensamientos asociados a la angustia tienden a centrarse en lo que puede salir mal, lo que lleva al niño a preocuparse aún más y potencialmente provocar más síntomas físicos.

¿Qué podemos hacer los padres?

Los primeros pasos prácticos

- Permita que su hijo exprese lo que le preocupa y responda todas esas preguntas que comienzan con “¿Y si?” con calma y centrándose en que pueda sobreponerse. “Es tu amigo y quiere que vayas a dormir a su casa. Ustedes se llevan bien.” “Has hecho muchos amigos en la escuela y estoy seguro de que vas a encontrarte con amigos en el campamento.” “Los consejeros han sido elegidos porque saben trabajar muy bien con los niños.” “La gente de grupo de campamentos trabaja con cientos de niños por año. Saben exactamente qué hay que hacer y también cómo contactarnos si nos necesitas.”
- Cerciórese de que su hijo esté informado acerca del campamento y sus actividades.
- Centre la atención de su hijo /a en las actividades del campamento que más le gusten, como nadar o jugar al béisbol.
- Concurra con su hijo a todas las sesiones brindadas por el grupo de campamento en su zona.
- Haga participar a su hijo en los aspectos divertidos de los preparativos para el campamento, como ir a comprarse ropa nueva y elegir el equipo.
- Haga que la comunicación en estos casos sea fácil para su hijo. Agregue en su equipaje sobres con la dirección y el sello postal preparados de antemano para que su hijo pueda enviarle una carta a usted o a otras personas, como abuelos o amigos.
- Ayude a su hijo a ensayar. Los niños pueden practicar yendo a dormir a la casa de amigos y familiares.

¿Qué debemos evitar?

- ❑ Evite consolarlo una y otra vez repitiendo incesantemente “¡Vas a estar bien!” El consuelo excesivo colabora a que los niños angustiados tiendan a desconfiar de la opinión de sus padres.
- ❑ Evite decirle qué tiene que hacer exactamente. Es más útil pedirle a su hijo que elabore un plan realista para conocer nuevos amigos y encontrar actividades entretenidas. La concreción exitosa de este plan intensificará el sentimiento de control y logro del niño, y disminuirá su ansiedad.
- ❑ No ignore el problema creyendo que todo se va a resolver por sí solo.
- ❑ No sea impaciente (“¡Vas y se terminó!”).
- ❑ No deje que el niño evite la situación (“Bueno, no tienes obligación de ir.”).

¿Qué deberíamos hacer si nuestro hijo extraña?

- ❑ Hágale saber a los consejeros, antes de comenzar el campamento, que a su hijo lo angustia el hecho de estar fuera de casa y que podría extrañar.
- ❑ Trace un plan especificando cuándo su hijo podrá llamar por teléfono a su casa. Además de las llamadas telefónicas ya programadas, se hará mercedor de otras si muestra buena predisposición para sobreponerse en lugar de conductas que respondan a la angustia.
- ❑ Determine qué expectativa tiene con respecto a las llamadas telefónicas. Éstas deberán centrarse en la forma en que su hijo esté tratando de sobreponerse y divertirse en el campamento y no en llantos y lamentos rogando volver a casa.

¿Cuándo deberíamos buscar ayuda profesional?

Si bien cierto grado de angustia ante un campamento es normal, si el problema persiste o los síntomas comienzan a interferir con el rendimiento escolar o la posibilidad de hacer amigos, puede pedir ayuda.

Escrito y desarrollado por Anne Marie Albano, Ph.D

Profesora asistente Familia Recanati de Psiquiatría Infantil y para Adolescentes

ACERCA DEL NYU Child Study Center

El NYU Child Study Center se dedica a comprender, prevenir y tratar problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento a niños y adolescentes con problemas mentales, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados al estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a LIFENET (1-800-543-3638). Dispone de ayuda en distintos idiomas: español, 1-877-298-3373; chino, 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Si desea más información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.



Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

**577 First Avenue
New York, NY 10016**

**1981 Marcus Avenue, Suite C102
Lake Success, NY 11042**