

---

## Cuando separarse es un problema: trastorno de ansiedad de separación en la infancia

### ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una reacción ante un estímulo percibido como amenazante que produce un gran malestar sin que haya una causa objetiva.

Provoca miedo intenso a volverse loco, a morir o a realizar un acto sin control.

Los síntomas son desasosiego, dificultad para respirar, [palpitaciones](#) y sudor. Otros pueden ser dolor abdominal, dolor de cabeza o temblores.

A largo plazo puede afectar a la [autoestima](#), al funcionamiento social y escolar.

Existen varios tipos de [ansiedad en la infancia](#), uno de ellos es la ansiedad de separación.

### ¿Qué es el trastorno de ansiedad de separación?

Es la preocupación excesiva del niño cuando se separa de los miembros de la familia con los que está más unido.

Los síntomas de ansiedad deben durar al menos 4 semanas para que sea un trastorno.

### ¿Es normal que los niños sanos tengan ansiedad de separación?

Los [bebés entre 7 y 11 meses](#) suelen mostrar ansiedad ante los extraños, lo cual es algo normal.

Todos los niños muestran cierta ansiedad de separación en algún grado entre las [edades de 18 meses y 3 años](#).

Para hablar de enfermedad tienen que aparecer los síntomas de forma más llamativa y duración al menos 4 semanas.

### ¿Cuáles son las posibles causas de ansiedad?

Existen muchas causas como:

- Causas genéticas.
- Temperamentos: los niños [tímidos](#) o con comportamiento inhibido tienen más riesgo.
- [Sobreprotección excesiva](#) por parte de los padres.
- [Educación](#) basada en castigos.

- Situaciones de estrés como [conflictos familiares](#), [escolares](#), [pérdida de un ser querido](#), cambio de colegio o casa pueden ser desencadenantes,
- Problemas familiares: [enfermedades](#) crónicas o neuróticas, violencia y poca capacidad para resolver problemas.

Es más frecuente en niñas y en población bajo nivel socioeconómico.

### **¿Qué síntomas presenta?**

- Rechazo a dormir solos.
- [Negativa para ir a la escuela](#).
- [Pesadillas](#) repetidas, con temas de separación, muerte o enfermedad.
- Rechazo a quedarse solos en casa.
- [Quejas físicas](#) ante la separación como [dolores de estómago](#), dolores [de cabeza](#), [mareos y desmayos](#).
- [Rabietas](#), llanto y gritos en el momento de la separación.
- A veces amenazan con hacerse daño a sí mismos.

### **¿Cuál es el tratamiento?**

El tratamiento suele requerir de una persona especializada en psiquiatría infantil.

El tratamiento en fase precoz del trastorno puede ayudar a evitar problemas futuros.

La psicoterapia, la terapia cognitivo conductual, suele ser el tratamiento de elección.

Se basa en la modificación de las conductas y la reestructuración del pensamiento con la práctica de nuevos comportamientos.

Entre otras técnicas existe el entrenamiento en habilidades sociales, ejercicios de dramatización y exposición a situaciones que provocan ansiedad.

Son muy útiles los refuerzos positivos.

A los niños mayores se les pueden dar herramientas para enfrentarse a los problemas y enseñarles algunas técnicas para reducir la ansiedad, como [técnicas de relajación](#) y de estudio, guiadas por terapeuta.

Terapia familiar: el objetivo es entrenar a los padres en dar respuestas adecuadas, dar seguridad a sus hijos, no intentar solucionar el problema en el momento ni minimizar su importancia y así poder ayudar a sus hijos a enfrentarse al problema. Esta medida es sobre todo eficaz en niños pequeños

El tratamiento farmacológico se usa cuando el grado de ansiedad es moderado o severo, o cuando el impacto de los síntomas en la vida social o escolar es alto.

También se usan fármacos si la respuesta a la psicoterapia es mala.

Los fármacos que más se usan son: fluoxetina, sertralina y escitalopram.

### **¿Existe alguna forma de prevenirlo?**

La [educación desde el amor, la calma y la confianza](#) sin humillaciones y castigos, con [normas claras](#) según la edad, son claves para la prevención.

Se debe dar al niño un [apego seguro](#) y bajar la ansiedad familiar.

También se debe evitar la sobreprotección de los niños.

Para la prevención se recomienda la lectura del [decálogo de la AEPap para una infancia feliz](#)

### **En resumen:**

El trastorno de ansiedad de separación puede ser una enfermedad en los niños que presentan excesiva angustia por separarse de sus familiares, su detección precoz y tratamiento con un terapeuta especializado mejoran la evolución y curación de esta enfermedad. Una adecuada educación con apego y en confianza pueden prevenir este trastorno.

---

**Fecha de publicación:** 20-02-2020

**Autor/es:**

- [Ana Malo de Molina Meléndez](#). Pediatra. Centro de Salud "El Restón". Valdemoro (Madrid)

