

Separation, some thoughts for parents

The start of school is an emotional time, full of anticipation of new friends, hopes for playful learning, and fears about your child's adjustment. Whether your child is returning to preschool or coming for the first time, he or she may experience separation anxiety. This is a feeling of fear and discomfort about being separated from familiar people. Separation anxiety is a normal reaction that most people feel at one time or another.

Each child expresses these feelings about leaving parents in a slightly different way. Some children may protest right away, crying loudly at school or complaining at home. Some may complain of aches, pains, or illnesses. Others may have difficulty weeks after school has begun, when the initial excitement has worn off. Some children may show anger toward the new adult or children in their life.

It may help to remember that separating from home and becoming attached to new surroundings are vital parts of becoming independent. Children need our understanding and support as they make these steps.

Separación, algunos pensamientos para los padres

El inicio del año escolar es un momento emocional, lleno de anticipación por hacer nuevos amigos, expectativas de aprendizaje a través del juego, y temores sobre la adaptación de su hijo o hija. Ya sea que su hijo esté regresando a preescolar o asistiendo por primera vez, es posible que experimente ansiedad por separación. Este es un sentimiento de miedo e incomodidad al separarse de personas familiares. La ansiedad por separación es una reacción normal que la mayoría de las personas sienten en algún momento. Los adultos la experimentan cuando dejan su hogar y las cosas ya no son iguales.

Cada niño expresa estos sentimientos al separarse de sus padres de manera ligeramente diferente. Algunos niños pueden protestar de inmediato, llorando fuerte en la escuela o quejándose en casa. Algunos pueden quejarse de dolores, molestias o enfermedades. Otros pueden tener dificultades semanas después de que la escuela ha comenzado, cuando la emoción inicial ha disminuido. Algunos niños pueden mostrar enojo hacia el nuevo adulto o los niños en su vida.

Puede ser útil recordar que separarse del hogar y adaptarse a un nuevo entorno son pasos vitales para volverse independientes. Los niños necesitan nuestra comprensión y apoyo mientras dan estos pasos.