CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad por separación

Miedo o ansiedad excesivos a separarse de las personas de apego, con preocupación por que les pase algo. Puede darse en niños y también en adultos.

SEÑALES FRECUENTES

- Angustia intensa al separarse
- Preocupación por que le ocurra algo al otro
- Evita dormir solo o salir de casa

PAUTAS PARA TI

1. Despedidas breves y predecibles, sin alargarlas
2. Exposición gradual a separaciones cortas
3. Valida el miedo y transmite confianza

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Despedidas cortas y cariñosas, sin alargarlas
2. Cumple lo que prometes sobre cuándo volverás

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si no puede ir al colegio o al trabajo
2. Si la angustia dura más de un mes

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me angustia mucho separarme de las personas que quiero

☐ Me preocupa que les pase algo cuando no estoy con ellas

☐ Evito salir o dormir fuera de casa por esa preocupación

☐ Necesito saber dónde están en todo momento

☐ Tengo pesadillas sobre separaciones

☐ Tengo dolores o malestar cuando sé que me voy a separar

☐ Llamo o escribo muchas veces para comprobar que están bien

☐ Esta preocupación me limita en mi vida

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-separacion
- Artículo completo: Ansiedad por separación: clinicavivaldi.com/trastorno-ansiedad-por-separacion
- Guía gratuita: Infancia y juventud: clinicavivaldi.com/guia-infancia-juventud
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112