

Información Importante para los Padres sobre la Añoranza

¿Qué es?

La añoranza es una forma de ansiedad que los niños experimentan normalmente (y a menudo los adultos), cuando están lejos del hogar por períodos de tiempo prolongados, especialmente aquellos que tienen experiencia escasa o nula de estar lejos del hogar. Un estudio reciente indicó que el 96% de los niños que pasan tiempo en un campamento, dijeron que sentían algún grado de añoranza durante su estancia allí.

Lo que hay que hacer:

- Concienciar a su hijo – explíquelo que todos añoramos nuestro hogar cuando nos alejamos de él. Dígale que añorar el hogar es muy normal. – “Significa que hay muchas cosas en el hogar que nosotros queremos.”
- Hable con su hijo acerca de su próximo viaje. Pregúntele cómo se siente uno al estar lejos del hogar y de los padres, ir de excursión por las montañas, dormir en una cabaña con otros estudiantes, comer tres comidas al día en un refectorio, usar los cuartos de baño de la escuela toda la semana, etc.
- La idea de ducharse lejos del hogar puede causar ansiedad en su hijo. Recuérdele que para ducharse ellos tienen acceso a un compartimiento individual con una cortina. Explíquelo que no tiene que desvestirse completamente en frente de los demás – haga que practique desvestirse y vestirse mientras está envuelto en una toalla
- Hable de las cosas que puede hacer cuando extraña su hogar: Estar ocupado en algo, leer un libro, hablar con los amigos o los líderes, hacer un dibujo, escribir una carta (enviar sobres con nombre, dirección y franqueo pagado o tarjetas postales), pensar que sólo va a estar fuera solo unos pocos días, y pensar sobre todas las actividades amenas para hacer en el campamento (y hacerlas).
- Permitirle a su hijo practicar pasando la noche en la casa de un amigo o de un pariente.
- Llevar en la maleta un artículo personal del hogar, como por ejemplo un animal de peluche.

Lo que no hay que hacer:

- No obligue a su hijo a ir contra su voluntad – esto le hace ver que tiene muy escaso control sobre sus decisiones. Usted y su hijo deberían ponerse de acuerdo acerca de ir o no ir.
- No le diga a su hijo que le irá a recoger si él extraña su casa – esto transmite un mensaje de duda que debilita la confianza en sí mismo y la independencia. También debe tener presente que a los niños no se les permite usar el teléfono de la oficina y que no hay recepción de teléfono celular. El maestro del aula que asiste de la escuela del niño, se pondrá en contacto con usted cuando haya algún asunto urgente. Sin embargo, la añoranza del hogar es considerada normal (no urgente) y el personal experimentado se encargará de ello.
- Usted podría experimentar también ansiedad por la separación. Por favor no transmita a su hijo estos sentimientos – esto le hará sentirse inseguro acerca de marcharse por su cuenta. No llore cuando se despida de su hijo la mañana del viaje – ésta no es la última imagen que él debe tener antes de irse. Sea positivo y optimista, y recuérdelo que lo volverá a ver dentro de unos pocos días.
- Si escribe cartas, éstas deben ser sencillas y positivas. Diga por ejemplo: “Cómo va todo? ¿Te has hecho amigo de otros niños? ¡Espero que lo estés pasando muy bien! Evite comentarios como “He llorado todas las noches desde que te fuiste”, “Tus hermanitos preguntan todo el tiempo donde estás”, o “Todos te extrañamos mucho”.

Cuando los niños llegan al campamento con una serie de estrategias para hacer frente a las cosas, están preparados para esos sentimientos normales de añoranza. Quizás añoren el hogar, pero sabrán exactamente lo que deben pensar y hacer si y cuando esto ocurre. Superar un ataque de añoranza puede hacer maravillas para la independencia y autoestima de un niño. La experiencia en el campamento es una experiencia para toda la vida.