

**DEL PROGRAMA**

La partida de los hijos del hogar produce cambios en la vida de los padres y en la dinámica familiar. Trinidad Aparicio Pérez, psicóloga clínica de la Universidad de Granada, afirma: "la vida de los padres se ve modificada por la emancipación de los hijos. De pronto, se encuentran solos y no saben qué hacer en su propia casa, los hijos ya no están y eso supone una serie de cambios en sus vidas. Tendrán que aceptar su ausencia y adaptarse a la nueva situación, pero sobre todo tendrán que superar la sensación de vacío y soledad que se experimenta cuando los hijos se marchan del hogar. Esta situación da lugar al inicio de una nueva etapa en la evolución de toda familia que comienza con la salida del último hijo del hogar. La pareja se encuentra ante lo que llamamos "nido vacío", el hogar está diferente, todo ha cambiado, la atención se centra en nuestra pareja o en nosotros mismos. La relación con los hijos es diferente, los padres empiezan a verlos como personas adultas, independientes, son conscientes de que han iniciado su propia vida y de que ellos ya no son imprescindibles para sus hijos."

Mario Guerra, maestro en tanatología y presidente de la sociedad española de tanatología de la Ciudad de México, asegura "uno de los problemas es que los hijos muchas veces son vistos como único proyecto de vida, tenerlos, educarlos, etcétera, lo que crea un gran conflicto en los padres cuando se quedan solos. Generalmente es la mujer quien más lo sufre, y más aún cuando es ama de casa y cree que su papel en la vida es ser madre, porque al irse los hijos ella se pregunta: ¿Dónde quedo yo como madre? ¿Quién soy?, es decir, los hijos se van y el rol dentro de la dinámica familiar se pierde, por ello, cuesta trabajo dejar ir a los hijos, porque muchas madres sienten que pierden su identidad."

Cristina Stecca de Alvizúa, en su libro Cerramos ciclos vitales, asevera que "las madres que se dedicaron la mayor parte del tiempo a criar a sus hijos pueden vivir con angustia su partida y posiblemente, parte de esa angustia se deba a que la madre dejó fuera su vida personal, profesional y afectiva, regalándose por completo y llenando todos sus vacíos con el rol de madre."

Por otro lado, Guerra afirma que "a nivel de pareja la marcha de los hijos puede ocasionar un serio conflicto, ya que en muchos casos los padres centran su vida en la educación y la crianza, así, una vez que ellos se van pueden darse cuenta de que les faltó tiempo y atención en su relación; algunos matrimonios entran en una crisis matrimonial donde incluso tienen un alto riesgo de que llegue a terminar la relación."

Por su parte, Stecca de Alvizúa señala que "la pareja puede sentir que la relación se le va de la mano y hasta experimentar la pérdida del nexo con los hijos. Este cambio es un verdadero duelo donde el miedo a sentirse desplazados y excluidos, la soledad, el vacío y la depresión suelen ser los síntomas típicos, así como la rutina, el hastío y el aburrimiento experimentado en la relación de pareja."

Guerra señala que "los padres necesitan tomar en cuenta que la finalidad de criar a los hijos no es para que los mantengan o para que los cuiden, por eso, idealmente, cuando los hijos se van es un momento de fortaleza y madurez donde pueden dedicarse a hacer cosas que nunca pudieron hacer y reconocerse como pareja."

De la misma forma, Aparicio, asegura "todos los padres han de estar preparados ante la sensación de tristeza y soledad que supone la marcha de los hijos del hogar. Es importante tratar de superarlo lo antes posible y afrontar la nueva etapa con actitud positiva. Estas son algunas sugerencias que pueden ayudarlos a afrontar esta etapa:

- Pensar que sus hijos han crecido y madurado como personas adultas, capaces de tener una vida independiente y con la suficiente autonomía para enfrentarse ellos solos a la vida y a las dificultades cotidianas. Al final, esto es lo que todos los padres equilibrados pretenden con la educación que les han ido dando a sus hijos a lo largo de la vida.

- Tener claro que la marcha de los hijos no significa perder la relación con ellos, sino una relación diferente basada más en la comunicación que en la rutina diaria, una relación entre iguales y viendo la evolución de sus hijos como personas.

- Retomar la vida de pareja. Es un buen momento para retomar la vida de pareja. Ahora pueden hacer realidad todos aquellos proyectos que los ilusionaban. Es el momento de disfrutar de su pareja y de las nuevas oportunidades que les presenta la vida, sin ningún tipo de ataduras ni obligaciones.

- Ocupar el tiempo libre. Realizar actividades que los distraigan y los hagan disfrutar, como algún deporte, clases, salir a comer o a cenar con amigos, o ir al cine, al teatro, etc.

Finalmente, cabe destacar lo que Guerra señala con respecto a la importancia de prepararse para cuando los hijos dejen el hogar "es fundamental replantearse, como pareja joven, qué es lo que sucederá dentro de algunos años, cuando los hijos terminen de estudiar y se vayan. Asimismo, no descuidar la relación de pareja, darles a los hijos atención y tiempo y mantenerse cercanos a ellos, de esta manera podrán afrontar el duelo de su partida y disfrutar el fruto de lo que lograron como pareja."

## CANALIZACIONES

– Rescate Emocional, AC.

Calle 16 A, no. 20, col. Santa Rosa, CP 11200.

Tels. 53 67 88 02 y 53 92 14 18.

– Academia de Análisis Existencial, CRISÁLIDA.

Presidente Carranza 137-B, col. Coyoacán Centro, CP 04000.

Tel. 55 54 93 16.

– Psicoterapia Integral, SC.

Copilco 221, Coyoacán, DF.

Tel: 55 50 99 10.

Dirección electrónica: [hildasalmeron@psicoterapiaintegral.com](mailto:hildasalmeron@psicoterapiaintegral.com)

– Sociedad Española e Internacional de Tanatología de México.

Nogal 150, col. Santa María la Rivera, CP 06400.

Tel. 55 41 01 82.

Dirección electrónica: [www.tanatologia.org](http://www.tanatologia.org),

Correo electrónico: [seitnormalmexico@tanatologia.org](mailto:seitnormalmexico@tanatologia.org)

– Centro de Autoterapia y Estudios en Desarrollo Humano, EDHEN. Morelos  
21, col. Del Carmen Coyoacán, CP 04100.  
Tels. 56 58 90 28 y 55 54 63 95.  
Dirección electrónica: [www.autoterapiagestalt.com.mx](http://www.autoterapiagestalt.com.mx)