

Los hijos se van, ¿y ahora qué?

Glorian Telles, MSW

Mayo 2015



Recomendaciones

1. Acepta el proceso como parte del ciclo de la vida.
2. Busca aspectos positivos.
3. Comienza a fortalecer relación de pareja y amistades.
4. Comienza a realizar nuevas amistades.
5. Realiza actividades placenteras.
6. Fomenta la relación con ese hijo/a
7. Analiza las formas en que puedes mantener contacto con ese hijo/a.
8. Enfócate en tus necesidades.
9. Redescubre tus intereses.

Cuando los hijos emprenden el vuelo de la libertad es momento de redescubrirse. Es una nueva oportunidad que nos regala la vida, no temas.

Cuando los hijos se van del hogar queda el nido vacío. Esto puede causar sentimientos de soledad y tristeza generando síntomas físicos y emocionales. Esta etapa puede coincidir con otros eventos tales como la menopausia, jubilación o enfermedad.

La angustia que se genera cuando un hijo/a se va de la casa no depende de las circunstancias en las que este/a decida emprender el vuelo, ya sea porque decidió irse a estudiar fuera del país o a larga distancia del hogar, va a unir su vida con la de otra persona o simplemente desea independizarse. En ocasiones, los padres pueden sentir culpa de que la relación que tuvieron con sus hijos fue algo tensa o conflictiva. Esto puede llevar a los padres a sentir frustración, a pesar de que es natural que surjan conflictos entre padres e hijos.

Lo importante es reconocer que es parte del ciclo de la vida dejar ir a los hijos. Comenzar a aceptar esta etapa ayuda a sacar de ella lo mejor de nosotros para alcanzar estabilidad y ser de apoyo en este proceso para nuestros hijos, quienes también se enfrentan a nuevos retos. La relación entre padre e hijo cambiará y se compartirá de otro modo. Ahora los padres, aconsejan a ese hijo/a sobre cómo mantener equilibrio entre las nuevas responsabilidades, sin perder de perspectiva que ahora como adultos, los hijos, deben tomar sus propias decisiones. A principio puede resultar difícil, pero es necesario desprenderse para que estos desarrollen destrezas de manejo de situaciones del diario.

Es necesario ver este proceso como uno de crecimiento y nuevas oportunidades. Ahora es tiempo de fortalecer las relaciones, ya sea de pareja, con otros familiares y amistades. Es hora de realizar actividades placenteras, de recreo o diversión, o simplemente enfocarte en atender tus propias necesidades. Es necesario comenzar a ver aspectos positivos dentro de la circunstancias, por ejemplo, si antes tenías que lavar, planchar o cocinarle a ese hijo/a, ahora será menos el trabajo y tendrás más tiempo para ti. Siéntete orgulloso de haber ayudado a ese hijo/a a convertirse en quien es hoy. Este será capaz de salir adelante y prosperar, gracias a tu esfuerzo y dedicación.

Si entiendes que, la partida de tu hijo/a te afecta para desempeñarte de manera adecuada busca ayuda profesional. Los profesionales de la conducta humana te ayudarán a identificar estrategias individualizadas para recuperarte. Recuerda que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado de OPTIMIND.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.

Si estás confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional recuerda, que cuentas con el Programa de Ayuda al Empleado.

¡llámanos 1-877-955-9554