

# Cuando los hijos se van

## *¿Qué hacer?*

Psic. Ana Lucia Anaya



**VenSer**  
VERDADERA ESPERANZA PARA TU SER

## ¿Qué hacer cuando los hijos se van?

Si han escuchado el término “**Síndrome del nido vacío**” este se refiere al vacío físico y emocional que queda cuando los hijos se van.

Si la salida supone una crisis, esta se incrementa cuando se van por rebeldía, egoísmo, malas influencias, inconformidad, etc.

Otra causa por la que este sentimiento se acentúa es el tener una relación matrimonial inestable, conflictiva, poco consolidada que se encubría por las necesidades de los hijos.

En las relaciones estables y equilibradas, esta etapa de la familia puede ser algo que se anhela en donde se retoman aficiones y se aspira a nuevos objetivos.

La sensación de pena que produce la



marcha de los hijos puede impedirnos el ver la cara positiva que este acontecimiento tiene en la vida de los padres. Así que aquí te proponemos algunas maneras positivas de:

### **Cómo tomarlo:**

- Reconocer que es un **proceso natural** que extrañarlos es inevitable y normal, ¿Cómo no extrañar a alguien a quien amamos entrañablemente y en quien depositamos nuestras energías y mejores años?



- Aprender a **dedicar tiempo a nosotros mismos** es tiempo de recordar los sueños que no pudimos llevar a cabo debido a tantas ocupaciones, de llamar a viejos amigos que teníamos algo olvidados.
- **Reevaluar y renovar nuestra relación matrimonial** con mayor razón si estamos en el caso de una relación con problemas, que este sea nuestra razón para esforzarnos con mayor ahínco. Una manera de resolverlo es preguntarnos ¿cómo puedo mostrar amor a mi esposo (a)? retomar viejas aficiones, aspirar a nuevos objetivos
- Pensar en esta nueva etapa como un “**premio**” por nuestra dedicación y esfuerzo, por todos los logros que tuvimos al formar a nuestros hijos, por todos los cuidados que les dimos.
- Es tiempo de **descansar de las preocupaciones pasadas**, de admitir que ya crecieron y disfrutar de que ahora son adultos maduros e independientes.

- **Renovar nuestro plan de vida**, preguntarnos ahora que quiero en 5, 10, 15 años.
- **Ser sinceros**, reconocer que si hay dolor, tenemos que vivir con naturalidad el duelo y la pérdida, hablando con claridad con nuestra pareja y amigos, dando y recibiendo afecto.

**Y sobre todo recuerda que en cada etapa de nuestra vida hay un precioso propósito de Dios.**



**31.20.88.48**

**31.20.88.45**

**[www.venser.org](http://www.venser.org)**

**[clinica@venser.org](mailto:clinica@venser.org)**