

## Portada

## Secciones

## ¿Quiénes somos?

## Blogs

## Correspondencia

Me gusta 0

Compartir

Tweet

Follow @RevistaMujeres

### ¿Soltar y dejar marchar?

Por: Laíz Concepción Romero

Publicado: 18/07/2019

*“Comienzan valientes y dispuestos a saborear la independencia que tanto esperaban, echando a volar gracias a la construcción que poco a poco han ido realizando de sus alas. Un día los hijos se marchan y dejan el hogar de la familia, es ley de vida”.*

Tomado del sitio [lamenteesmaravillosa.com](http://lamenteesmaravillosa.com)

*Camina suavemente por la casa, se detiene en cada habitación y recuerda momentos felices, casi todos vinculados con sus hijos. Parece que fue ayer cuando se mudó con su esposo para esa casa. Solo que ese ayer fue hace 46 años.*



*Siempre trabajó cerca con el objetivo de no estar lejos de sus hijos. Marta Héctor se levantaban temprano. Ella hacía el desayuno, él los iba vistiéndolos y juntos después, llevaban a sus hijos para la escuela.*

*Héctor llegaba casi siempre pasadas las 5:00 p.m., se sentaba con los niños para que hicieran la tarea y después los llevaba al parque o al terreno a jugar pelota. Marta adelantaba la comida y cuando regresaban se bañaban, comían y a ver televisión, no hasta tarde porque al día siguiente tenían clases.*

*Los fines de semana paseaban, salían al cine, a tomar helado, a la playa, al parque de diversiones. Lo importante era estar juntos. Los hijos fueron creciendo y cada uno fue tomando su camino. Hace un mes que Junior se mudó con su esposa. Ya hacía tres años que Javier se había mudado también. Primero el mayor y ahora el más pequeño.*

*Sus cosas permanecen en sus cuartos como si todavía estuvieran ahí. Resulta que Marta y Héctor todavía no se han adaptado a estar sin ellos. Javier y Junior los visitan con frecuencia y se reúnen los fines de semana.*

*Marta y Héctor se sienten solos, se pasan el tiempo recordando cuando en lugar de dos eran cuatro. Pasó el tiempo tan rápido...*

Síndrome del nido vacío constituye el nombre de lo que le sucede a este matrimonio, el cual, según un estudio realizado y publicado en el sitio [lamenteesmaravillosa.com](http://lamenteesmaravillosa.com), representa "una **etapa evolutiva** que se corresponde con la serie de **síntomas físicos y emocionales** que se producen cuando los hij@s se van de casa. Es como una sensación general de soledad que los padres o tutores pueden sentir cuando uno de sus hijos decide abandonar el hogar. No importa si se es hombre o mujer, si se tiene empleo o no fuera de casa, o si hay varios intereses fuera del ámbito familiar, ya que cuando los hijos deciden dirigir su propio vuelo, muchos padres y madres se sienten profundamente tristes".

*Marta y Héctor están viviendo un momento de angustia. Hacía más de 20 años que todos los proyectos de vida se centraban en sus dos hijos. Ahora estos son adultos, sus problemas y necesidades las comparten con la familia formada. Puede que determinadas preocupaciones sí se las comuniquen a sus padres, pero no como era en el pasado.*

Ante esta independencia de los hijos los padres comienzan a sentirse inutilizados, pues ya no son tan necesarios.

Según una investigación publicada en el sitio [enplenitud.com](http://enplenitud.com) acerca de este tema, resulta fundamental conocer los aspectos positivos de esta situación. "Quizás sea hora de redescubrir o redefinir la pareja. Hay quienes afirman que el síndrome de nido vacío sólo es vivido con tristeza cuando el matrimonio tiene poco que compartir (...)".

Cuando los hijos se independizan de sus padres, empieza para estos un período donde pueden recuperar momentos disipados u olvidados como pareja. Llevan tantos años pensando como familia que han perdido la costumbre de dos. Es la oportunidad de enfrentar nuevos retos maritales, de ser creativos y continuar fortaleciendo su relación.

Este estudio resalta también que la relación con los hijos no culmina, sino se modifica. En este sentido, resulta necesaria la búsqueda de nuevas vías para permanecer en contacto con ellos. "(...) nunca dejará de ser el padre o la madre de su hijo. Simplemente su rol ya no será el mismo porque su hijo tampoco es el mismo, fue creciendo y ya no es más ese adolescente (...)".

**Accesos:** 700 **Comentarios:** 0

Tu nombre:

Comentario:

