

Fecha: 21/07/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE ANTOFAGASTA - ANTOFAGASTA-CHILE

Pag: 16

Art: 2

Título: TIPS PARA QUE LOS PADRES SOBREVIVAN AL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

Tamaño: 31,4x21,2

Cm2: 665,5

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono:  No Definido

## [PSICOLOGÍA]

# Tips para que los padres sobrevivan al síndrome del nido vacío

Los especialistas explican que es importante que se retome la vida en pareja, realizar actividades que resulten interesantes para cada persona y apoyar a los hijos en la decisión que tomen.



La familia se basa en la interacción que se tenga con las personas, estando juntos o separados (...) los padres deben empatizar con la etapa que viven los hijos”

Jonathan Martínez, docente de Universidad de Las Américas,

Camila Espinoza López

**R**aquela Argandoña, panelista de “Bienvenidos”, se acostumbra a vivir sola. Este mes su hija mayor, Raquel Calderón, dejó el hogar que compartían para independizarse. La ex conductora reconoce que extraña a la egresada de Derecho y en una entrevista a Las Últimas Noticias confesó “llorar para callado”.

Al igual que Argandoña, muchos padres sufren cuando sus hijos se van de su lado para formar su propio hogar, proceso que se da con frecuencia en diferentes familias.

Claudia Badilla, psicóloga de Clínica Ciudad del Mar, se refiere al denominado “Síndrome del nido vacío”, que suele darse en estos casos. “Es una respuesta angustiosa, que suele presentarse en algunos padres, en etapa de la adultez madura”, explica.

La especialista señala que esta sensación la experimentan los padres, principalmente “por una mala comprensión acerca de las conductas de búsqueda de autonomía y despegue de los hijos, que es interpretado como una partida definitiva, lo que dificulta su aceptación y adaptación”.

Además, indica que el proceso de partida de los hijos puede coincidir con un periodo de crisis del padre.

Fecha: 21/07/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE ANTOFAGASTA - ANTOFAGASTA-CHILE

Pag: 16

Art: 3

Título: TIPS PARA QUE LOS PADRES SOBREVIVAN AL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

Tamaño: 26,6x23

Cm2: 611,4

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono:  No Definido

“La persona se encuentra haciendo un balance de su vida y atendiendo a nuevas exigencias familiares, laborales y sociales, tales como la percepción de la evidencia del paso del tiempo, cambios biológicos y fisiológicos, enfermedades crónicas, la muerte de sus propios padres (...)”.

Aunque parezca difícil, existen ciertas estrategias para que la separación de los hijos no sea tan dura. Badilla señala que una de las primeras recomendaciones para los progenitores es “aceptar y contener sus propias emociones, acompañarse entre ellos y con otros padres amigos”.

#### DEDICARSE A SÍ MISMO

La psicóloga manifiesta que otra buena idea es que los padres aprovechen que se encuentran solos para tener tiempo para sí mismos. “Retomar intereses previos, hacer reflexiones orientadas a la búsqueda de equilibrio interno. Profundizar en

la percepción de su propio crecimiento personal, madurez, experiencia y más que los logros externos”, indica.

#### REVIVIR LA RELACIÓN

La salida de los hijos del hogar parental puede ser una oportunidad para algunos de revivir una relación amorosa. “Hay mayor espacio para la vida en pareja, reencontrarse, lograr

nuevos ajustes, en una etapa de mayor conocimiento mutuo, tolerancia y

menor nivel de agresividad.

Retomar actividades o innovar. La sexualidad en este momento puede pasar a ser muy satisfactoria”, asegura Badilla.

La soledad también podría dejar en evidencia problemas sentimentales. “Cuando la pareja parental, que se ha centrado en la crianza, entra en conflicto al no estar los hijos, pueden percibir que no funcionan como pareja, no encontrar puntos comunes y ver amenazada la estabilidad del matrimonio y pre-

sentarse algunas separaciones”, agregó.

#### COMPARTIR EL PROCESO

El proceso se desarrollará mejor si los padres se hacen partícipes “al conversar con sus hijos y hacerles recomendaciones desde la experiencia cuando vivieron lo mismo. Es empatizar con la etapa que viven los hijos”, explica Jonathan Martínez, docente de la Escuela de Psicología de Universidad de las Américas.

El especialista manifiesta que los padres deben entender que el concepto de familia no se refiere sólo a vivir juntos. “La familia se basa en la interacción que se tenga con las personas, estando juntos o estando separados”. ✪



@monrix



Fecha: 21/07/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE ANTOFAGASTA - ANTOFAGASTA-CHILE

Tamaño: 32,2x7,4

Cm2: 238

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono:  No Definido

Pag: 16

Art: 4

Título: TIPS PARA QUE LOS PADRES SOBREVIVAN AL SÍNDROME DEL NIDO VACIO

## EL CONTROL PARENTAL

### 1 Preocuparse, pero sin exagerar

Jonathan Martínez, docente de la Escuela de Psicología de UDLA, señala que los padres deben entender que sus hijos crecieron y que es normal estar preocupados por ellos, especialmente cuando comienzan su proceso de independencia. Aunque agrega que no se debe exagerar ni tratar de poder visitar todos los días a quien se fue de su casa. "No es malo visitar a los hijos de vez en cuando. Hay que entender que ellos tienen que hacer su vida. Estar muy encima sería patológico", expresa.

### 2 Respetar las reglas

Otro punto importante para que la relación entre padres e hijos, que viven en diferentes hogares, se desarrolle de buena manera, es que ambos deben reconocer que en cada casa existen ciertas normas. "Los hijos tienen sus propias reglas en su espacio. Ellos pueden dar recomendaciones, pero de manera positiva. No en términos de crítica, porque puede ser que los hijos no los quieran invitar nunca más a su propio hogar", explica Martínez a este medio sobre el tema.

### 3 No exigir visitas

Muchos padres, especialmente cuando sus hijos llevan poco tiempo fuera del hogar, quieren mantener un estrecho contacto con ellos. Entonces los invitan al hogar parental y les exigen cumplir con ciertos ritos, como almorzar juntos el fin de semana. Martínez indica que se debe empatizar con los hijos y también respetar su espacio y que planeen sus propias actividades. "Es súper normal que en un principio exista pena, angustia y preocupación, pero con el tiempo debería pasar", dice el experto.