

DIRECTORIO

Dirección General y Edición: Mtra. Eveline González D.
Producción: Centro Liber Hidalgo
Coordinación en red: Mtro. Miguel Espinosa

Mucho se ha hablado sobre el síndrome del nido vacío y las sensaciones que los padres y madres tienen al saber que sus hijos/as salen de casa, pero poco se dice sobre lo que ocurre cuando alguien decide dejar el hogar parental para emprender una nueva aventura de independencia. *Descubramos juntos, valientemente, las implicaciones de salir de casa y comenzar, fortalecidamente.*

Podemos decir que es menos fácil para ambas partes enfrentarse al nuevo estilo de vida, a los retos de reacomodar actividades, hábitos y dinámicas, pero las peculiaridades de abandonar casi todo lo conocido en el núcleo de nuestras vidas, probablemente represente un reto un tanto mayor, por supuesto los padres y madres deben adaptarse a una casa sin hijos/as, pero los hijos/as, deben adaptarse a estar sin padres y sin la misma casa, colocar todo en un nuevo sitio, modificar hábitos alimenticios y por supuesto, hacerse cargo de todas las nuevas responsabilidades que implica la independencia de este tipo.

Cuando finalmente se ha tomado la decisión de hacerlo, debemos saber que probablemente puedan presentarse ciertas emociones y sensaciones, por ejemplo: extrañar la vieja rutina, soledad, tristeza moderada, desesperación, miedo y frustración, pero también hay sentimiento de independencia, orgullo, crecimiento y la enorme satisfacción de lograrlo.

Centro Liber AC

psicoterapia



Individual



Pareja



Familiar

Texcoco, Hidalgo, DF

01 (595) 93 13 25 6



Disfrutando del placer al máximo...



Servicio a domicilio y venta por internet

La educación, los estilos de vida, el ambiente y hasta el país donde hemos crecido, influye fuertemente en estas decisiones, no es lo mismo vivir en EUA que en México, donde la costumbre es que los hijos vivan con los padres hasta el matrimonio, y en un alto porcentaje de casos, ni siquiera este, es motivo para salir de casa. Incluso se espera que si la pareja se separa, regresen al hogar paterno/materno, aun, si hay hijos/as y poco espacio.

Es importante tener presente que si bien este es un tipo de independencia, no es el único, existen infinidad de personas independientes viviendo con sus padres, compartiendo espacios en casa, pero asumiendo sus gastos, sin embargo, el reto no suele ser igual, salir, comenzar en un nuevo espacio, con gente distinta, implicara una estrategia integral, donde el cuerpo, la mente y hasta las emociones deban adaptarse.

Quiero dejarles este cuento que considero, tanto padres como hijos/as pueden considerar:

ANIMARSE A VOLAR

..Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitarás a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

-Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

-Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

-Ves hijo, este es el vacío. Cuando quieras, podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó. -¿Y si me caigo?

-Aunque te caigas no morirás, sólo algunos machucones que te harán más fuerte para el siguiente intento –contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, con sus amigos y compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente dijeron:

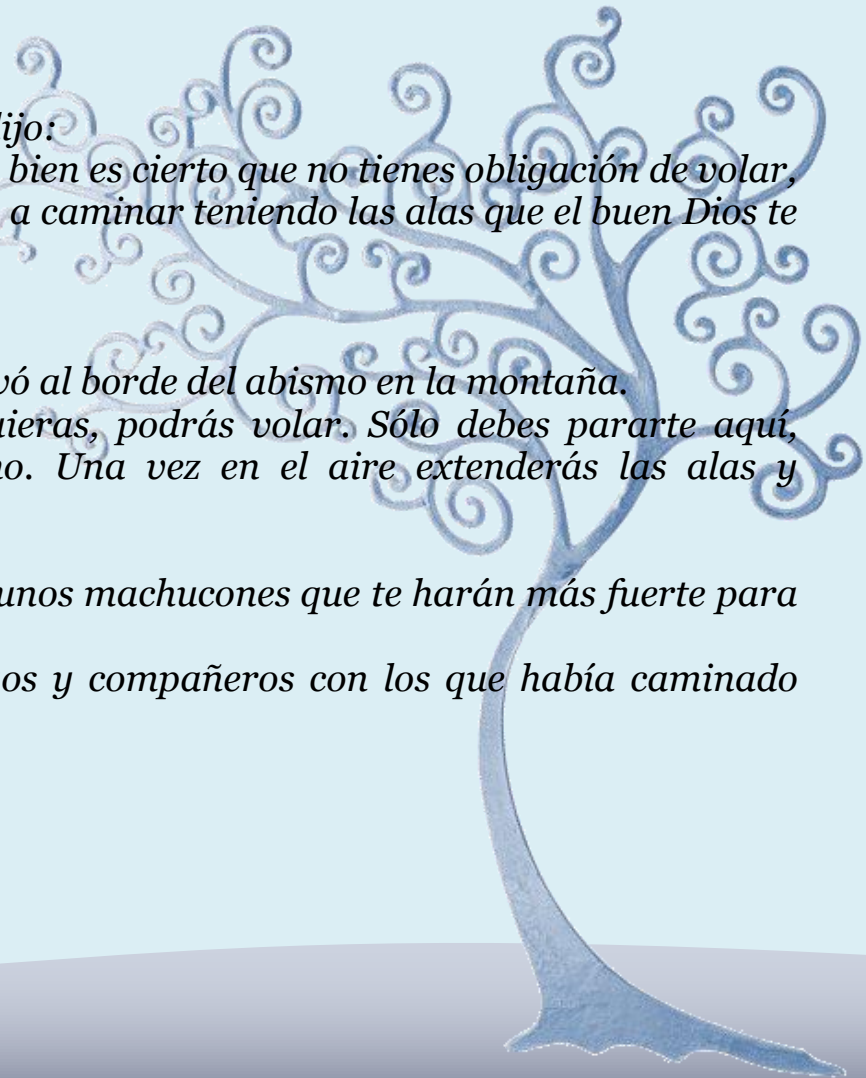
-¿Estás loco?

-¿Para qué?

-Tu padre está delirando...

-¿Qué vas a buscar volando?

-¿Por qué no te dejas de tonterías?



-Y además, ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo:

-¿Será cierto?

-¿No será peligroso?

-¿Por qué no empiezas despacio?

-En todo caso, prueba tirarte desde una escalera.

-...O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían.

Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó...

Desplegó sus alas. Las agitó en el aire con todas sus fuerzas... pero igual... se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente reclamo a su padre:

-¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y imira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas son de adorno... –lloriqueó.

-Hijo mío – dijo el padre – Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

Es como tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar. Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo. Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando como siempre.

Eveline quiere dedicar este boletín a su amiga Adriana Carlos, quien recientemente decidió iniciar una aventura de evolución para seguirse construyéndose como la persona que desea ser.

**Próximo
Boletín: La fe
en el duelo.**

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".