

# Síndrome del NIDO VACÍO: cuando los hijos “vuelan” de casa

La emancipación de los hijos provoca en algunos padres sentimientos de tristeza, soledad y desmotivación que pueden superarse



Ansiado en algunos momentos y temido en otros tantos: el día en el que los hijos anuncian su marcha del hogar familiar no siempre es motivo de alegría. Algunos padres reciben la noticia con felicidad mientras que otros deben dar cobijo a un nuevo huésped en casa: el síndrome del nido vacío. Especialmente, los progenitores que han dedicado todas sus energías al cuidado de sus hijos son más proclives a padecer este síndrome. La buena noticia es que es un problema que se puede prevenir y superar con diferentes estrategias que recomiendan los psicólogos. Los sentimientos de soledad, tristeza y vacío que origina la emancipación de los hijos no duran para siempre, si se siguen los consejos de los profesionales.

Antes de dar a luz, es frecuente que las futuras madres pasen largas horas poniendo en orden su hogar para acoger al bebé. Esta obsesión por arreglar su

entorno a medida que se acerca el parto se conoce como síndrome del nido y responde a los nervios y deseo de la madre de controlar la llegada del niño. Años más tarde, esa etapa ilusionante de la vida cede paso a la situación inversa: el “vuelo” de los hijos del hogar familiar, marcado en esta ocasión por la nostalgia y la desmotivación. Cuando los hijos ya están criados y deciden emanciparse, tanto madres como padres pueden sufrir el síndrome del nido vacío. Las madres son sus principales víctimas pero además, no solo afecta a quienes tienen hijos. A menudo, los tutores de menores, por ejemplo, también lo padecen. En su mayoría, las personas que lo sufren se ciñen a un determinado perfil: son dependientes, han dedicado toda su vida a los hijos (como las amas de casa), se ven a sí mismas sin ningún objetivo, obligación o utilidad una vez que los hijos abandonan el hogar, tienen pocas aficiones y, por norma general, no trabajan fuera de casa.

**LOS SÍNTOMAS.** Los sentimientos que afloran en los afectados son varios: se sienten solos, tristes, inútiles, angustiados y con cierto nivel de ansiedad. Pueden, incluso, padecer trastornos del sueño, como insomnio o frecuentes despertares nocturnos. Su autoestima se puede ver afectada y, en algunos casos, desarrollan síntomas asociados a la depresión, como la fatiga o la falta de concentración. Aunque las principales señales son psicológicas, también pueden experimentar algún tipo de somatización, como dolores de estómago, dificultades en la digestión o dolores de espalda.

Este síndrome se puede sumar a otros problemas diferentes que se agravan entre sí. Del mismo modo que ■■■



■ Las madres son las que más lo sufren pero también afecta a padres y a tutores de menores

■■■ ocurre con la depresión, que suele empeorar cuando fallece un familiar querido o se pierde un trabajo, este trastorno se agrava si coincide con la menopausia de la madre, por las importantes alteraciones hormonales que conlleva, así como con la jubilación, por los cambios que implica en una estructuración del tiempo y la pérdida de compañeros.

Afecta más cuanto mayor es la sensación de soledad, lo que implica que la permanencia de un hijo o más en el hogar familiar puede aliviar un tanto los síntomas. No obstante, estos no son más acusados si se van más hijos sino que depende del vínculo y dedicación que los padres hayan tenido con cada uno de ellos. Puede que esos lazos y entrega hayan sido muy estrechos con uno de ellos. En ese caso, aunque quede uno o más hijos en casa, la persona puede padecer los mismos síntomas si el que se va es el que se había protegido más. En cambio, los que han sido más independientes durante años, no dejan tras de sí tantos síntomas del síndrome del nido vacío.

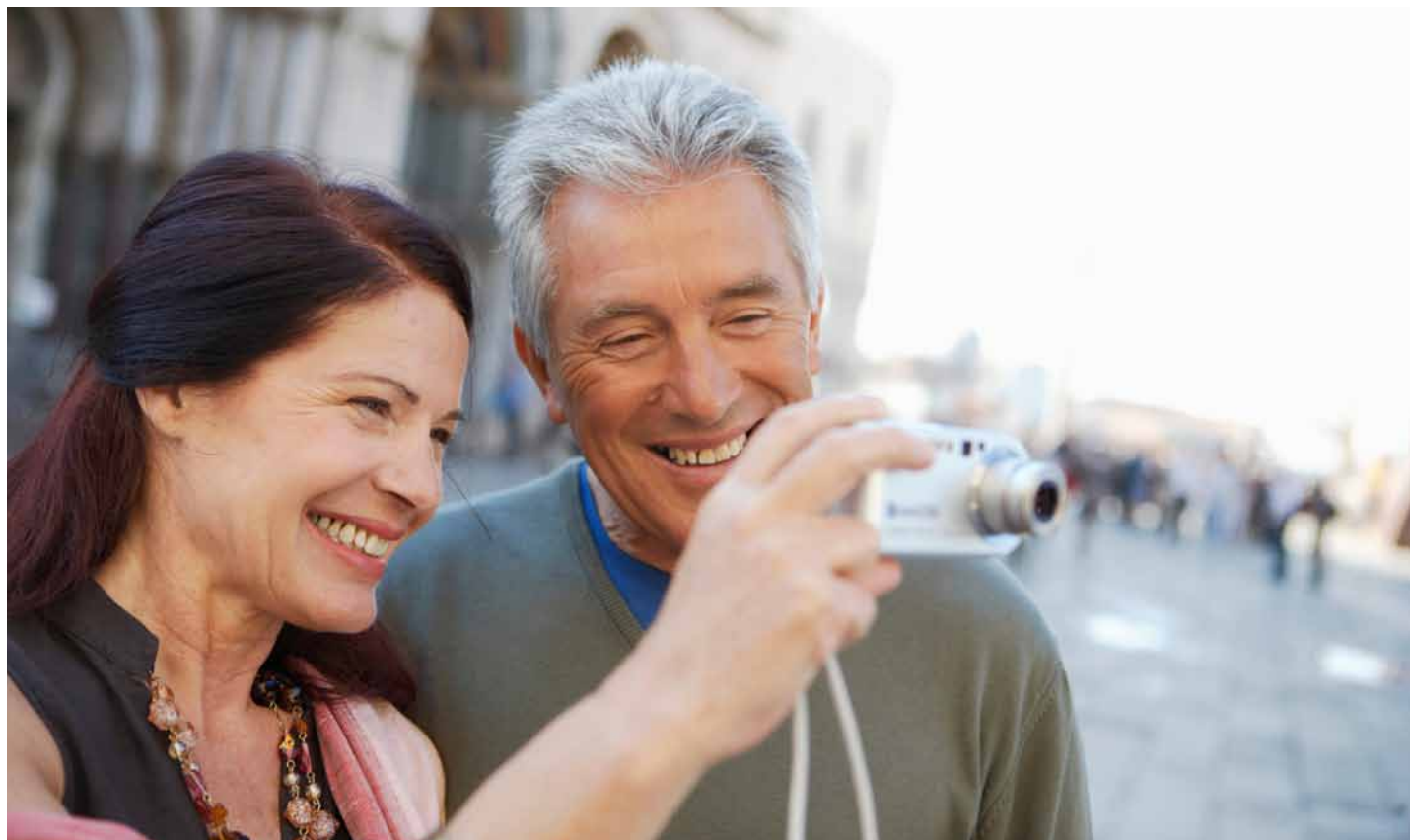
**IDEAS PARA PREVENIRLO.** ¿Se puede evitar el dolor que genera la ausencia de los hijos? Algunos estu-

dios recientes sugieren que la calidad de la relación paternofamiliar es crucial y que haber desarrollado y mantenido una buena relación entre padres e hijos ayuda a prevenir el problema porque así la transición (tras la marcha de los hijos) es más llevadera psicológicamente para los padres.

Otros expertos aconsejan a los padres que se preparen para esa nueva etapa vital mientras sus hijos aún vivan en el hogar familiar. Este antídoto consiste en ampliar su red social o número de personas que uno tiene a su alrededor (por ejemplo, apuntándose a cursos), así como la calidad de sus relaciones (visitar con más frecuencia a amistades, asistir a fiestas, cumpleaños o bodas).

También aumentar el número de actividades de ocio y aficiones contribuye a prevenir el síndrome. Aquellos padres que practican deportes o están unidos a alguna asociación cultural hacen que su vida tenga un significado más, aparte del cuidado de los hijos, lo que les ayudaría a estar más preparados para su marcha. ■

**MÁS INFORMACIÓN**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



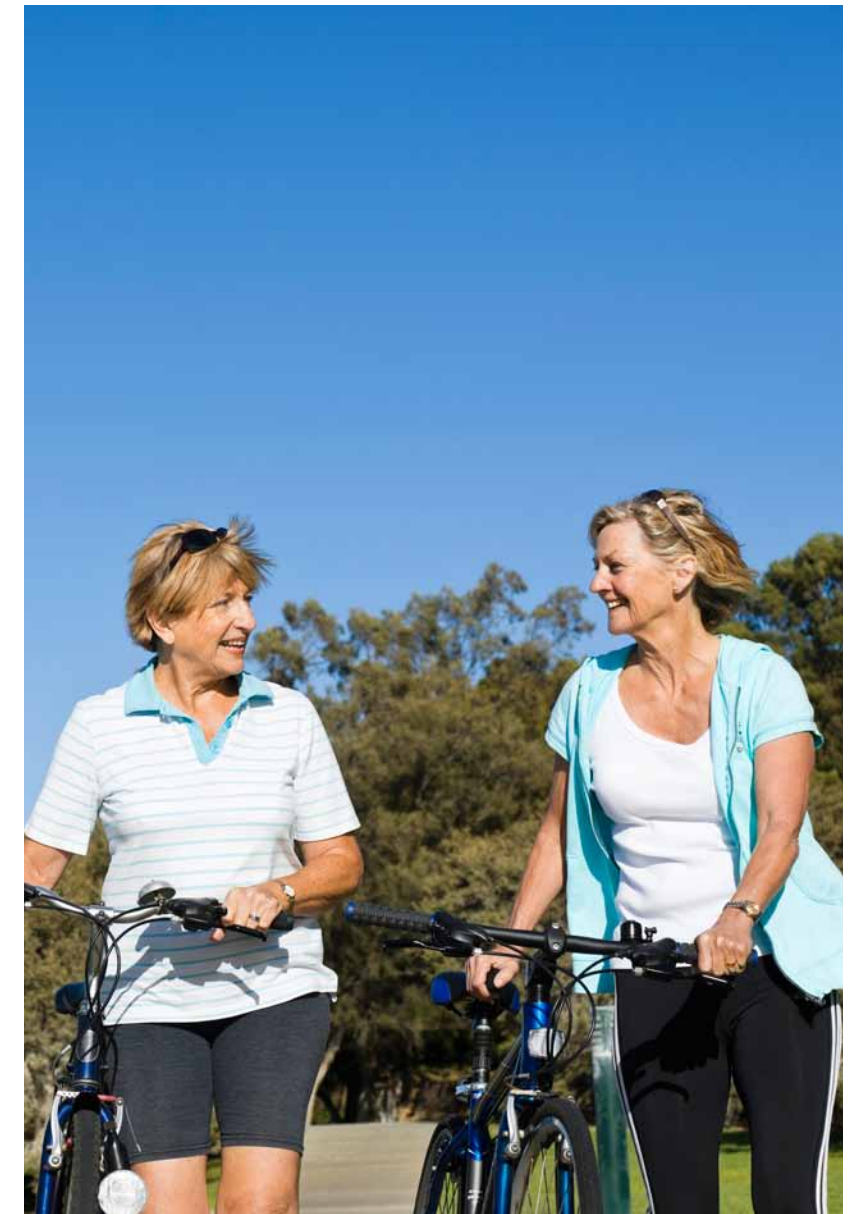
## ¿Cómo ayuda el psicólogo?

**Algunas depresiones asociadas al síndrome del nido vacío pueden ser graves. El médico de cabecera es quien debe aconsejar al paciente, según la gravedad de la situación, si debe visitar al psicólogo. Por norma general, no se precisan un gran número de sesiones de terapia, aunque en algunos casos es posible que se precise medicación antidepresiva si el estado emocional está muy decaído. No obstante, es muy poco probable que este síndrome se arrastre para siempre, si se trabaja bien, con una correcta orientación psicológica y el paciente sigue las instrucciones de la psicoterapia.**

**EL PAPEL DEL PSICÓLOGO.** Ante este síndrome, su función es modificar las creencias y pensamientos equivocados de los afectados (la sensación de inutilidad, de que la vida ha perdido todo el sentido o de que no podrán aprender nuevas cosas ni ocupar su tiempo libre), así como ayudarlos a encarrilar la nueva etapa vital, sin hijos a su cargo, mediante algunos cambios. Éstas son algunas de las propuestas:

- **Ocupar el tiempo que antes se dedicaba a los hijos** en actividades de ocio y tiempo libre que resulten agradables, como viajes, aficiones, deporte, labores útiles para la casa o el desarrollo personal y profesional.
- **Reavivar la vida de pareja** y aprovechar esa soledad para recuperar la intimidad y el diálogo que quizás no se podía tener cuando los hijos estaban aún en casa.
- **Ver el problema como una liberación** y oportunidad para hacer cosas que no se habían podido hacer antes.
- **Aceptar la nueva situación.** El psicólogo también ayuda al paciente a ver esta transición como una nueva etapa: la relación con los hijos cambia, no termina.
- **Aceptar que la pérdida es positiva.** Desde la visión del psicólogo, es importante que, tanto los hijos como los padres comprendan que la pérdida es positiva. Para ello, se deben fomentar pensamientos del tipo: "si están listos para irse, entonces hemos hecho un buen trabajo".
- **Concederse tiempo para adaptarse a la nueva situación, y respetarlo.** No es aconsejable deshacer enseguida la habitación del hijo que se ha ido. Hay que valorar si los padres la mantienen para las visitas o si la conservan como "un santuario" para recordar al hijo que se ha independizado y anhelar y llorar su regreso. En este segundo caso, los padres deberán trabajar por y para la aceptación de la marcha del hijo.

*Fuente:* Fernando Pena. Psicólogo colegiado número 8211 del Colegio Oficial de Psicólogos de Valencia. (<http://www.miconsulta.es>)



■ Es aconsejable que los padres se preparen para la nueva etapa mientras los hijos aún vivan en el hogar familiar