

Síndrome del Nido Vacío

El síndrome del nido vacío es una sensación de soledad y tristeza que ocurre cuando los hijos crecen y dejan el hogar.

Nido Vacío:

Si organizamos toda nuestra vida y girando alrededor de la vida la escuela, las actividades extras, llevarlos y traerlos cuando empiezan a caminar por sí solos nos damos cuenta que debemos re construir y € nuestros deseos sepultados en lo más profundo de nuestro ser.

Estadísticamente, las mujeres son las más afectadas porque pueden estar más sensibles por circunstancias adicionales como la menopausia. Si además se tiene a cargo el cuidado de adultos mayores, el dolor es más grande.

Desde ya, hoy en día son muchos más que antes los padres y madres que viven esta etapa con alegría, entusiasmo y sensación de liberación.

Beneficios del Nido Vacío:

- **Sos dueña de tu tiempo:** después de años de traer, llevar y esperar a los chicos ahora ganamos horas para dedicar a nosotras mismas, retomar hobbies postergados, iniciar cursos, trabajar la red social.
- **Tenés más espacio:** por lo menos un ambiente se libera, el living y la cocina se despojan de útiles escolares, artefactos electrónicos, elementos para practicar deportes. Es tiempo hacer espacio y disfrutar de un hogar más limpio y organizado.
- **El reencuentro con la pareja y los amigos:** se puede poner el foco en otros vínculos, reconectar románticamente y empezar a recuperar amistades. La red social es clave para recibir contención, intercambiar emociones similares y planear actividades nuevas.

- **Las visitas:** los hijos pasan a ser adultos independientes y la relación es de pares. Los reencuentros con ellos pasan a ser eventos, oportunidades de festejo donde el tiempo compartido es disfrutado y apreciado con mayor conciencia e intensidad.

La clave está en anticiparse, saber que este momento va a llegar y prepararse. Nosotros también tenemos ahora una nueva oportunidad de evolucionar para acompañar en armonía la transición de los hijos hacia el mundo de los adultos.

Encontrar actividades nuevas produce que esta etapa la vivamos como una de las más estimulantes para nuestro desarrollo personal. Porque los padres también nos independizamos de los hijos.