

## LECCIÓN 135 Cuando los hijos vuelan del nido

¡Hola! ¿Qué tal? Soy el profesor Gustavo Dorado de [DORADO Teaching Tools](#) desde la bella ciudad de La Eterna Primavera, Cuernavaca, México. En esta lección, Gustavo comenta el impacto que a nivel personal y de pareja sufren los padres cuando los hijos dejan el hogar; así como compartir herramientas que su esposa y él, como pareja, han venido enfrentando a esta nueva realidad.

¿Estás listo? ¡Comencemos con el episodio ciento treinta y cinco!

### CUANDO LOS HIJOS VUELAN DEL NIDO<sup>1</sup>



Mi esposa y yo tuvimos la fortuna de [procrear<sup>2</sup>](#) tres hijos; Gustavo, Óscar y Daniel. Desafortunadamente, nunca llegó una hija, seguramente este hecho ha sido uno de mis sueños frustrados. Sin embargo, esa frustración que les he comentado ha sido superada, [con creces<sup>3</sup>](#), por la dicha de tener tres hijos maravillosos. Tavo, nuestro hijo mayor, hace unos años conoció a una chica preciosa físicamente, pero, sobre todo, hermosa como ser humano. Ella es del estado de Colorado. Desde el momento que supimos de su relación seria, y que habían decidido casarse, [nos dimos cuenta de que<sup>4</sup>](#) nuestro “[pollito<sup>5</sup>](#)” mayor era muy probable que volara a su propio nido, no sólo de nuestra casa, si no, del país. Por supuesto que siempre respetamos su decisión, pero fue un [gancho al hígado<sup>6</sup>](#). Años más tarde, nos llega el segundo “[revés<sup>7</sup>](#)”, Óscar, “[el de en medio<sup>8</sup>](#)”, después de muchos años de noviazgo con una chica mexicana, también maravillosa, decide seguir a su [musa<sup>9</sup>](#), quien años atrás había obtenido una beca para estudiar en Vancouver, Canadá. Ahora viven allá y no sabemos si algún día decidan regresar a vivir a México. Daniel, el bebé (de casi 28 años) es músico y afortunadamente, para nosotros, vive con un pie en nuestra casa y con el otro en la casa de su hermosa novia, pero, no tarda en volar. No sólo porque quiera casarse pronto, eso no lo sabemos, pero sí porque seguramente desea tener su propio nido.

[Sin lugar a dudas<sup>10</sup>](#), la partida de los hijos del hogar genera cambios en la vida de los padres y en la dinámica familiar; nuestra vida como padres se ha visto modificada por la emancipación de los hijos. De pronto, nos encontramos “solos”, aunque para nuestra fortuna, todavía con la presencia de nuestro pollo menor. La hija de mi suegra y yo, hemos tenido que aceptar [paulatinamente<sup>11</sup>](#) su ausencia y adaptarnos a la nueva situación, pero sobre todo hemos tenido que superar la sensación de [vacío<sup>12</sup>](#) y soledad que se experimenta cuando los hijos [se marchan<sup>13</sup>](#) del hogar.

Esta situación [dio lugar](#)<sup>14</sup> al inicio de una nueva etapa en la evolución de toda familia que comienza con la salida del último hijo del hogar. Como pareja nos encontramos ante “el nido vacío”, el hogar está diferente, todo ha cambiado, la atención se centra en nuestra pareja o en nosotros mismos. La relación con los hijos es diferente, los padres empezamos a verlos como personas adultas, independientes, estamos conscientes de que han iniciado su propia vida y de que ya no somos imprescindibles para ellos. Y lo anterior, no lo menciono con un sentido [peyorativo](#)<sup>15</sup>, al contrario, es una parte fundamental y deseada en el desarrollo personal y profesional de los hijos.

Uno de los problemas es que los hijos muchas veces son vistos como único proyecto de vida; tenerlos, educarlos, etcétera, lo que crea un gran conflicto en los padres cuando nos quedamos solos. Generalmente, en México, aparentemente es la mujer quien más lo sufre, y más aún cuando es ama de casa y cree que [su papel](#)<sup>16</sup> en la vida es ser madre, porque al irse los hijos ella se pregunta: ¿Dónde quedo yo como madre? ¿Quién soy?, es decir, los hijos se van y el rol dentro de la dinámica familiar se pierde; por ello, [cuesta trabajo](#)<sup>17</sup> “dejar ir”<sup>18</sup> a los hijos, porque muchas madres sienten que pierden su identidad. No es nuestro caso, ya que mi esposa ha trabajado toda su vida fuera de casa y este hecho le ha permitido [aminorar](#)<sup>19</sup> este “duelo”<sup>20</sup>, al igual que a mí. Soy un convencido de que la mujer jamás ha sido “el sexo débil”, como muchos mexicanos lo creen. ¡Ya quisiéramos los hombres tener la fortaleza que ellas siempre mantienen!, [aún](#)<sup>21</sup> en los momentos más difíciles. Nuestra formación de “machos mexicanos” no “nos permite” mostrarnos tan sensibles, especialmente públicamente, pero en nuestra intimidad el sufrimiento es igual o mayor, y si no fuera por ellas (nuestras parejas), ¡Híjole! Muy probablemente [nos derrumbaríamos](#)<sup>22</sup>.

Las madres que se dedicaron la mayor parte del tiempo a [criar](#)<sup>23</sup> a sus hijos pueden vivir con angustia su partida y posiblemente, parte de esa angustia se deba a que la madre dejó fuera su vida personal, profesional y afectiva, [regalándose](#)<sup>24</sup> por completo y llenando todos sus vacíos con el rol de madre.

[Por otro lado](#)<sup>25</sup>, a nivel de pareja la ida de los hijos puede ocasionar un serio conflicto, ya que en muchos casos los padres centramos nuestra vida en la educación y la [crianza](#)<sup>26</sup>, [así](#)<sup>27</sup>, una vez que ellos se van podemos darnos cuenta de que [nos ha faltado](#)<sup>28</sup> tiempo y atención en nuestra relación de pareja; algunos matrimonios entran en una crisis matrimonial donde [incluso](#)<sup>29</sup> tienen un alto riesgo de que llegue a terminar la relación. También, la pareja puede sentir que la relación [se le va de la mano](#)<sup>30</sup>, y hasta experimentar la pérdida del nexo con los hijos. Este cambio es un verdadero predicamento donde el miedo a sentirse [desplazados](#)<sup>31</sup> y excluidos, la soledad, el vacío y la depresión suelen ser los síntomas típicos, [así como](#)<sup>32</sup> la rutina experimentado en la relación de pareja.

Creo que los padres necesitamos [tomar en cuenta que](#)<sup>33</sup> la finalidad de criar a los hijos no es para que los mantengamos o para que los cuidemos toda la vida, por eso, idealmente, cuando los hijos se van es un momento de [fortaleza](#)<sup>34</sup> y madurez donde podemos dedicarnos a hacer cosas que nunca pudimos hacer y reconocernos como pareja.

De la misma forma, todos los padres deberíamos de estar preparados ante la sensación de tristeza y soledad que supone la marcha de los hijos del hogar. Es importante tratar de superarlo lo antes posible y afrontar la nueva etapa con actitud positiva.

Estas son algunas reflexiones que nos han ayudado a [afrontar](#)<sup>35</sup> esta etapa:

- Pensar que los hijos han crecido y madurado como personas adultas, capaces de tener una vida independiente y con la suficiente autonomía para enfrentarse ellos solos a la vida y a las dificultades cotidianas. Al final, esto es lo que nosotros, como padres, hemos pretendido con la educación familiar que les hemos ido dando a nuestros hijos a lo largo de la vida.
- Tener claro que la marcha de los hijos no significa perder la relación con ellos, sino una relación diferente. Retomar una relación entre iguales y viendo la evolución de los hijos como personas.
- Retomar la vida de pareja. Es un buen momento para retomar la vida de pareja. Ahora podemos hacer realidad todos aquellos proyectos que nos ilusionaban. Es el momento de disfrutar de la pareja y de las nuevas oportunidades que nos presenta la vida, sin ningún tipo de [ataduras](#)<sup>36</sup> ni obligaciones.
- Ocupar el tiempo libre. Realizar actividades que [nos distraigan](#)<sup>37</sup> y nos hagan disfrutar, como algún deporte, clases, salir a comer o a cenar con amigos, o ir al cine, al teatro, etc.

[Cabe destacar](#)<sup>38</sup>, con respecto a la importancia de prepararse para cuando los hijos dejen el hogar, que es fundamental replantearse, como pareja, qué es lo que sucederá dentro de algunos años, cuando los hijos terminen de estudiar y se vayan. [Asimismo](#)<sup>39</sup>, no descuidar la relación de pareja, darles a los hijos atención y tiempo y mantenerse cercanos a ellos, de esta manera podrán afrontar el duelo de su partida y disfrutar el fruto de lo que [lograron](#)<sup>40</sup> como pareja.

Finalmente, la vida me ha enseñado que no existen fórmulas previas para ser “buenos padres”. Los padres vamos aprendiendo a ser padres hasta que somos padres. Con estas humildes reflexiones mis pretensiones no son jugar al psicólogo, simplemente a compartir con ustedes mi experiencia como padre, consciente de que [quizás](#)<sup>41</sup> con más [equivocaciones](#)<sup>42</sup> que [aciertos](#)<sup>43</sup>, ser padre... [¡Es un muy padre!](#)<sup>44</sup>

Profesor Gustavo Dorado  
Marzo 2020

## GLOSARIO (Español-Español)

- 1.- **Nido**: Casa u hogar de los pajaritos (aves).
- 2.- **Procrear**: Engendrar.
- 3.- **Con creces**: Ampliamente, excesivamente, sobradamente.
- 4.- **Nos dimos cuenta de que**: Notamos, percibimos.
- 5.- **“Pollito”**: Hijos.
- 6.- **Gancho al hígado**: Golpe emocional.
- 7.- **Revés**: Golpe emocional.
- 8.- **El de en medio**: Hijo entre el mayor y el menor.
- 9.- **Musa**: Inspiración poética; mujer que inspira.
- 10.- **Sin lugar a dudas**: Indudablemente, ciertamente, verdaderamente.
- 11.- **Paulatinamente**: Pausadamente; poco a poco.
- 12.- **Vacío**: Hueco o hoyo emocional (tristeza).
- 13.- **Se marchan**: Se van, salen de casa.
- 14.- **Dio lugar**: Provocar, generar, dar origen.
- 15.- **Peyorativo**: Despectivo, ofensivo.
- 16.- **Su papel**: Su función, en México se usa también la palabra “rol” (role).
- 17.- **Cuesta trabajo**: Requiere mucho esfuerzo.
- 18.- **Dejar ir**: Permitir ir o salir.
- 19.- **Aminorar**: Reducir, disminuir.
- 20.- **Duelo**: Dolor, aflicción.
- 21.- **Aún**: También, incluso.
- 22.- **Nos derrumbaríamos**: Nos caeríamos emocionalmente hablando.
- 23.- **Criar**: Educar, formar.
- 24.- **Regalándose**: Dándose, entregándose, rindiéndose.
- 25.- **Por otro lado**: Por otra parte, al otro lado.
- 26.- **Crianza**: Formación.
- 27.- **Así**: De esa manera o forma.
- 28.- **Nos ha faltado**: No ha sido suficiente.
- 29.- **Incluso**: Aún, también.
- 30.- **Se le va de la mano**: Sale de su control.
- 31.- **Desplazados**: Relejados, apartados, separados.
- 32.- **Así como**: Igualmente como, y también.
- 33.- **Tomar en cuenta que**: Considerar, contemplar.
- 34.- **Fortaleza**: Resistencia, vigor, fuerza.
- 35.- **Afrontar**: Enfrentar, oponer, hacer frente, dar la cara.
- 36.- **Ataduras**: Vínculos, lazos.
- 37.- **Nos distraigan**: Hagan distraernos o desatender.
- 38.- **Cabe destacar**: Es oportuno subrayar o señalar.
- 39.- **Asimismo**: También, además.
- 40.- **Lograron**: Obtuvieron, consiguieron, alcanzaron.
- 41.- **Quizás**: Quizá, tal vez, a la mejor, posiblemente.
- 42.- **Equivocaciones**: Errores, desaciertos.
- 43.- **Aciertos**: Soluciones correctas.
- 44.- **¡Es un muy padre!**: ¡Es muy chido!, agradable, gratificante o hermoso.

## ACTIVIDAD C. De acuerdo a la descripción de las palabras o expresiones, encuentre el mejor sinónimo

1. **Procrearon** tres hijos muy inteligentes y guapos. ( )  
a. Tuvieron a tres hijos preciosos.      b. Educaron a tres hijos preciosos.
2. Los efectos de su mala conducta la pagó **con creces**, pero ya está saliendo. ( )  
a. En realidad todo fue muy fácil.      b. Tuvo que hacer muchos esfuerzos muy duros para salir.
3. Nuestro **pollito** está creciendo y pronto entrará a la universidad. ( )  
a. Nuestro hijo pequeño pronto irá a la universidad.      b. Nuestro hijo mayor ya terminó la universidad.
4. Fue **un gancho al hígado** cuando supe la verdad. ( )  
a. Fue mejor escuchar la verdad.      b. Fue un golpe fuerte cuando supe la verdad.
5. **Sin lugar a dudas** lo hizo perfecto. ( )  
a. Ciertamente todo fue perfecto.      b. Desafortunadamente no fue perfecto y fracaso.
6. Hazlo **paulatinamente** para que no te equivoques. ( )  
a. Por hacerlo apresurado no salió bien.      b. Lo hizo poco a poco y el resultado fue aceptable.
7. **Se me fue de las manos** la oportunidad. ( )  
a. ¡Qué lástima! ¡Perdí mi negocio!      b. ¡Qué lástima! ¡no llegó a tiempo!
8. Hay que **tomar en cuenta** todas las fortalezas también. ( )  
a. Hay que llegar a tiempo, por favor.      b. Hay que contemplar todo, por favor.
9. Esa decisión **dio lugar a** muchos cambios. ( )  
a. Esa decisión fue la más acertada.      b. Esa decisión provocó muchos beneficios.
10. Sin duda tu apoyo **aminoró** mucho mi situación. ( )  
a. Sin duda tu apoyo me alegró.      b. Sin duda tu apoyo disminuyó mis problemas.

## ACTIVIDAD D. Responda falso (F) o verdadero (V), según sea el caso

1. Gustavo y Norma tuvieron la fortuna de procrear 3 hijos. ( )
2. Gustavo y Norma también tuvieron dos hijas. ( )
3. Tavo, el hijo mayor, hace unos años conoció a una chica preciosa. ( )
4. La chica de Tavo es de Inglaterra. ( )
5. La decisión del hijo mayor fue un gancho al hígado para Gustavo. ( )
6. En realidad Gustavo y su esposa están felices porque los hijos se fueron. ( )
7. El segundo revés fue el casamiento de su segundo hijo. ( )
8. La salida de los hijos cambió la dinámica de la familia. ( )
9. Después de que los hijos salieron, Gustavo y Norma tuvieron dos más. ( )
10. La salida de los hijos en realidad no provocó nada. ( )

## ACTIVIDAD E. Ejercicio de preguntas de respuesta múltiple

### 1.- ¿Llegó una hija a la vida de Gustavo y su esposa?

- a) Sí, afortunadamente llegaron dos hijas más.
- b) Desafortunadamente nunca llegó una hija.
- c) Sí, ciertamente llegaron más hijas e hijos.

### 2.- ¿Qué pasó cuando Gustavo y su esposa se dieron cuenta de la relación seria de su hijo mayor?

- a) Se dieron cuenta de que su hijo mayor iría a la guerra.
- b) Se dieron cuenta de que su hijo se divorciaría.
- c) Se dieron cuenta de que su hijo mayor pronto volaría del nido.

### 3.- ¿Cuál fue el otro revés para Gustavo y su esposa?

- a) Cuando su hijo de en medio decide seguir a su musa después de años de noviazgo.
- b) Cuando su hijo de en medio se sale de la universidad.
- c) Cuando su hijo de en medio se vuelve a casar.

### 5.- ¿Qué cambió la partida de los hijos de Gustavo y su esposa?

- a) No cambió absolutamente nada.
- b) Cambió la economía.
- c) Cambió la dinámica de la familia.

**6.- ¿Qué han tenido que aceptar Gustavo y su esposa?**

- a) Han tenido que aceptar paulatinamente la ausencia de los hijos.
- b) Han tenido que aceptar la presencia de los hijos.
- c) Han tenido que aceptar la indisciplina de los hijos.

**7.- ¿Qué han tenido que superar Gustavo y su esposa?**

- a) Han tenido que superar su situación económica.
- b) Han tenido que superar la sensación de vacío y soledad.
- c) No han tenido que superar nada de nada.

**8.- ¿Qué dio inicio en la vida de Gustavo y su esposa?**

- a) La nueva vida dio inicio a nuevos proyectos de negocios.
- b) Dio inicio a un nuevo matrimonio.
- c) Dio lugar al inicio de una nueva etapa en la evolución de la familia.

**9.- ¿Cómo se encuentran ahora Gustavo y su esposa con la salida de los hijos?**

- a) Se encuentran bien.
- b) Se encuentran con nuevas ideas para vivir.
- c) Se encuentran ante “el nido vacío”, el hogar está diferente.

**10.- ¿Quién sufre más y por qué?**

- a) Los abuelitos sufren más porque aman a sus nietos.
- b) Los tíos sufren más porque quieren mucho a sus sobrinos.
- c) La mujer en México sufre más por el rol que ellas juegan en la familia.

**11.- ¿Qué sienten que pierden las madres?**

- a) Sienten que pierden su identidad.
- b) Sienten que pierden su honor.
- c) Sienten que pierden el tiempo.

**12.- ¿Qué ha hecho toda su vida la esposa de Gustavo?**

- a) La esposa de Gustavo ha estado de floja toda su vida.
- b) La esposa de Gustavo ha trabajado toda su vida fuera de casa.
- c) La esposa de Gustavo ha estado estudiando toda su vida.

**13.- ¿Qué puede pasar con las madres que han criado a sus hijos toda su vida?**

- a) Pueden pasársela muy bien.
- b) Pueden realizarse muy bien.
- c) Pueden vivir con angustia la partida de los hijos.

**14.- ¿Qué puede pasar con las parejas?**

- a) Puede sentir que todo empieza de nuevo.
- b) Puede enamorarse de nuevo.
- c) Puede sentir que la relación se le va de la mano.

**15.- ¿Qué puede pasar cuando los hijos se van?**

- a) Puede ser un momento de fortaleza y madurez para dedicarse a otras cosas.
- b) Puede ser un momento para relajarse y divertirse.
- c) Puede ser un momento para viajar y disfrutar la vida, por ejemplo.



**16.- Según el autor, ¿qué causa ser padre?**

- a) Ser padre causa terror para el autor.
- b) Ser padre causa desánimo, según el autor.
- c) Según el autor, ser padre “!Es muy padre!”.

**Profesora Leticia Dorado**

Octubre 2020

**TAREA: Escribe tu punto de vista al respecto de la lectura.**