

Ese momento en que el nido se queda vacío: cuando los hijos se van de casa. / Guiones de radio

Otro “síndrome” para la colección. Peligro de “Patologizar la vida ordinaria”.

Empezamos a envejecer desde el mismo momento de la concepción. Grupos de investigación de La Laguna. Para la 3ª edad nos debemos preparar ya cuando somos niños. (Las consecuencias empiezan allí)

Un profesor les preguntaba a sus alumnos universitarios cómo creían que sus padres se estaban tomando el que ellos se fueran de casa: sorpresa.

- prepararse para cuando les toque a ellos. Granito de arena
- comprender a sus padres
- Apoyar a sus padres y DAR.
- las fotocopias y los manuales que tienen allí no son lo único

Los hijos se van. Todo vacío. Silencio en las casas. Nada tirado. Menos comida. Menos lavadoras. El cuerpo cambia. Mucha “competencia” en las jóvenes. La sexualidad, ¿dónde queda? “El futuro está en el pasado”? Jubilación

¿Qué ocurre? Depresión / pérdida de sentido / crisis de identidad Junto a jubilación / menopausia Pero también: nuevas satisfacciones / cambio en las relaciones sociales Fundamentalmente en mujeres. También en hombres. Expectativas. Presión social.

Los puzzles familiares. Lo difícil que resulta a veces cambiar.
(*Casos*). Ellas deben adaptarse. Ellos también.

La percepción cuenta muchísimo. (Triángulo / ritmo).

Y la forma en que afrontamos los problemas. *

Hay que preparar ese momento (viajes escolares / campamentos / buscar estudios / hablarlo...) Carrete de pesca.

Otras cosas que podemos hacer: preparar la jubilación informarse sobre la menopausia (desconocimiento, como en la genitalidad femenina púber)

Médico / Escuela de padres / asociaciones de vecinos / no automedicarse cuidar aspecto físico // sentirse mujer // cursos (nunca es tarde para casi nada), leer // cine / caminar / flores, jardín / masajes / cambios de ritmo // no tele experiencias nuevas // sentirse útil // condiciones físicas // humor // pareja suprimir lo que no tiene solución // variar los intereses // cambio como reto / amenaza apoyo social // manejo del estrés // ocio

No solo son “abuelos-guardería”. También pueden recibir “gratis”.

Prepararse, y preparar a los hijos para el momento. Con antelación. (¿Qué necesitaba yo a los 18 años?. ¿Qué se necesita ahora a los 18 años?)

Nunca dejarán de ser los padres de sus hijos

No hacerlos sentir culpables de nuestra soledad o melancolía (esos sentimientos son propios)

AUTOR: José Ángel López Fernández

jalopez@cop.es

<http://www.cop.es/colegiados/T-00921/jal.htm>