

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 16 DE JULIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

LA DECISION DE NO TENER HIJOS

La decisión de no tener hijos es una de las más importantes dentro de un matrimonio puesto que involucra intereses, sentimientos y compromiso por parte de ambos.

Hoy en día cada vez más las parejas toman la decisión de no ser padres, cuando ambos están de acuerdo continúan la relación sin problemas, sin embargo cuando uno de los dos desea ser padre y el otro no, el conflicto suele ser bastante grande. Existen muchas razones por las cuales una persona toma la decisión de no tener hijos, tal vez alguno de los dos ya sea padre y sabe lo que implica esta responsabilidad, o simplemente cree que la situación actual no será de beneficio para su hijo, pero analicemos que hay a fondo cuando se toma esta decisión.

Salirse del paradigma de pareja tradicional de tener hijos puede crear altas críticas sociales por ello es importante tomar en cuenta esta importante decisión.

POSIBLES RAZONES.

Hijos con parejas anteriores. Probablemente alguno de los dos ya paso por la experiencia de ser padre (madre), por lo que ahora no sea tu prioridad volver a tener hijos por mucho que ames a tu pareja actual.

No sentirse preparado(a). Puede ser el caso de que no se sientan lo suficientemente maduros emocionalmente y temen no poderle brindar a su hijo la educación y el trato que desearían.

Otra de las razones por las cuales podrían no sentirse preparados es la situación económica y/o la falta de tiempo, debido a que se encuentran en un trabajo donde tengan que estar muchas horas, que no tengan en este momento la solvencia económica que necesitas para mantener a un hijo y/o que no se sientan seguros con su pareja en ese aspecto ya que tampoco tiene una estabilidad económica.

Cuestiones de salud. Podría ser el caso en el que tu o tu pareja no dispongan de una buena salud física y el hecho de tener un bebé implique un gran riesgo para su vida.

Temor a perder la libertad individual y de pareja. Otra razón por la que no deseas tener hijos es que sientes que al tenerlos vas a perder tu capacidad de actuar con libertad, que no vas a poder hacer lo que quieres porque vas a tener a alguien que va a depender de ti. También te puede estar preocupando el hecho de que vas a disponer de menos tiempo para hacer cosas con tu pareja como irte de viaje, salir o simplemente pasar tiempo juntos sin hacer nada.

No te visualizas a largo plazo con tu pareja. Si no te ves con tu pareja a largo plazo y tienes muchas dudas acerca de su relación, es normal que aunque quisieras incluso tener hijos, no quieras hacerlo con tu actual pareja. La decisión de tener hijos a veces no es fácil pero cuando se decide hacerlo es porque aunque sabemos que siempre existe la posibilidad de una futura ruptura, por lo menos en estos momentos se desea continuar con la pareja por mucho tiempo.

QUE HACER.

Si no quieren tener hijos por el motivo que sea, es necesario que tomen en cuenta algunos consejos que podrán ayudarles para que esta decisión afecte lo menos posible a tu relación de pareja así como también tu propio bienestar emocional.

Lo primero que debes hacer es **meditar seriamente** acerca de esta decisión. Pregúntate a ti mismo si realmente es lo que quieres o si en un futuro puedes cambiar de parecer.

Después de tener claro si tu decisión es momentánea o no, es necesario que independientemente de cuál sea, **lo hables abiertamente** con tu pareja y le expreses **desde un principio** tus deseos.

En la gran mayoría de las ocasiones los problemas empiezan no por el hecho de que uno de los dos no quiera tener hijos sino por no haber aclarado esta decisión tan importante desde un principio.

Es importante **no crear falsas expectativas** en la otra persona ya que en ocasiones por no discutir con la pareja e incluso por temor a perderla se comienzan a dar largas cuando en realidad no se desea tener hijos nunca. Por ejemplo cuando le dices al otro que en estos momentos no quieres tener hijos pero que más adelante si sabiendo que realmente ese momento nunca llegará.

La comunicación en la pareja es una pieza fundamental en las relaciones.

Si la razón por la cual no quieres tener hijos con tu pareja es que no estás seguro(a) de querer continuar la relación, es necesario que hagas un **análisis lo antes posible acerca de que es lo que quieres y tomes una decisión**. Es recomendable no dejar pasar tanto tiempo si sabes que realmente no estás enamorado(a) de esa persona.

Debido a que esta es una decisión sería como pareja, es importante que acudan a terapia de pareja con un especialista en psicología para que se les ayude a tomar la mejor decisión a ambos, y así tener una vida de pareja tranquila tomando en cuenta al otro, buscando lo mismo y ser feliz.

**Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.
TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.