

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 31 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

PAREJAS SIN HIJOS

Muchas personas consideran que las familias la componen solo aquellas parejas que tienen hijos, sin embargo, incluso aquellos matrimonios que no tienen hijos también deben ser considerados como tal.

Con hijos o sin ellos, una pareja que se ama y lucha por permanecer unida pese a los altos y bajos de la existencia, se ha ganado el título de familia.

Una decisión como tener un hijo en común es quizá la más importante que un hombre y una mujer pueden tomar en su vida.

No solo son las mujeres las que deciden no tener hijos. Muchos hombres también se han unido a esa elección y buscan una pareja que tenga su mismo ideal.

Este tipo de situación es cada vez más frecuente pues las personas priorizan su carrera y su relación de pareja, mientras retardan lo más posible la paternidad y el matrimonio, siendo el **75% que tiene hijos** hasta después de 3 a 8 años, o incluso hasta finalmente desechar la idea.

Algunos atribuyen esta decisión a motivos de incapacidad económica, la sobrepoblación mundial o la dura realidad del mundo en la que deberá vivir ese hijo/a.

Existen quienes dicen que estas parejas dejan de lado los valores de la familia para dedicarse solo al consumismo: “que deciden no tener hijos y ponen toda su energía en el consumo, los viajes y el desarrollo

personal y profesional. A veces comparten una actividad o una pasión. Prefieren tener su libertad plena y no estar atados a nada ni a nadie”

Hacen cálculos de lo que cuesta criar un hijo y ese dinero prefieren volcarlo a ellos mismos. Llegan a tener una mascota, pero no quieren apegarse a otra persona. Por lo general, forman una pareja simbiótica con la que hacen todo y de la que tienen temor a despegarse. Son parejas muy unidas.

Este fenómeno es cada vez más visible en las sociedades actuales, sobre todo es muy común en parejas entre los 25 y los 39 años.

La principal característica en estas relaciones, es ser poco apegados a las tradiciones de casarse y tener hijos; en cambio se dan algunos gustos más sofisticados, como comprar tecnología, viajar, etc.

Otra gran mayoría opta por tener mascotas y compartir tiempo en conjunto paseándolos, mientras salen y hacen alguna actividad física.

Consideran que así “tienen un mejor futuro”, pues cuando se tiene un hijo/a todo se invierte primero en los hijos y los padres quedan en segundo plano.

Sin embargo también consideran que tener hijos en el futuro sería una opción cuando tengan su casa bien equipada, hayan concluido con los estudios que querían y viajado por el mundo.

Las razones que pueden llevar a las parejas a renunciar a la paternidad o a la maternidad son muy variadas, desde la elección de un estilo de vida diferente al que las sociedades nos han acostumbrado hasta en algunos casos, el temor a que se repitan las malas experiencias que tuvieron en su infancia o a que los invada el miedo de no poder ser buenos padres.

No se debe juzgar a una pareja por no tener hijos, dado que muchas veces no se llega a saber la razón por la que no los tienen y esa información no se supone que deba ser de un dominio público.

Tener un hijo es mucho más que mantener con vida a un ser humano pequeño y verle crecer. Hay muchos elementos implicados en la

paternidad: amor, paciencia, enseñanza, cariño, respeto y más. Y no solo hacia el niño/a sino también hacia la persona con quien compartes la experiencia.

Fortalezcan su familia de dos.

Fortalece tus vínculos familiares si estás pasando por una situación como ésta. De no ser así, de cualquier forma siempre es necesario trabajar por fortalecer la relación con nuestra pareja y tener así una vida mucho más feliz.

Amor del uno por el otro.

Que te agrade una persona es crucial cuando no tienes un tipo de unión que los niños te entregan. Tu pareja es tu punto focal clave. La persona que ves al otro lado de la mesa en el desayuno o al lado del televisor será tu todo.

Cuando no tienes hijos, tienes la libertad de salir a comer de noche, ir a conciertos y festivales o tomar vacaciones de último minuto. Pero si realmente no se gustan uno al otro, todo ese tiempo se convertirá en una dificultad rápidamente.

Cultivar una excelente comunicación.

Esta acción es benéfica y necesaria para fortalecer y mejorar las relaciones entre los miembros de una familia, aún más cuando se trata de una pareja.

Estando el uno para el otro y asumiendo que la situación por momentos se puede tornar complicada, es preciso tener presente la importancia que tiene hablar de lo serio y no tan serio, de los problemas así como de lo que les ocurre en el día a día, teniendo siempre presente el afecto que se tienen entre ustedes. Hacer esto hará que tengan claro cuál es el camino a seguir.

No se alejen de sus familiares

Una familia no solo es papá, mamá e hijos; tu familia también la constituyen tus cuñados, suegros, sobrinos, primos, tus padres, hermanos, abuelos y muchos más. Ya que por alguna razón

desconocida para los demás, ustedes no han tenido hijos, disfruten de pasar tiempo con la familia, descubrirán felicidad en el trato con todos sus seres amados.

Demuestren su afecto.

Es muy importante hacerle saber al otro el amor que se le tiene, con mucha más frecuencia de los que creemos necesario. Hacer esto fortalecerá a la pareja y les permitirá sentir que en efecto están ahí el uno para el otro, que el amor que se prometieron un día es imperecedero y que no se ha deteriorado a pesar de las dificultades o los problemas que puedan enfrentar estando juntos.

Ejercítense juntos.

"Las familias que comen unidas, se mantienen unidas", las que se ejercitan juntas afianzan cada día más sus lazos afectivos. Al ejercitar el cuerpo, el cerebro libera diferentes tipos de hormonas (serotonina, dopamina y endorfina) que ayudan a que una persona se sienta motivada, con ánimo y feliz. Será agradable sentir todas esas emociones positivas juntas y al lado de la persona que amas.

Fortalézcanse espiritualmente.

La base para toda felicidad conyugal radica en mantenerse fuerte espiritualmente. Compartan sus ideas al respecto. Les ayudará a fortalecerse tanto en lo individual como en pareja.

Por años nos hicieron creer que una mujer no puede realizarse como tal si no tiene hijos, hoy ser madre también es una opción.

Familias grandes y pequeñas, con o sin hijos, pero si algo tienen en común todas ellas es el afecto que los une a pesar de las duras jornadas de la vida.

Lo más importante es que cada pareja haga con su vida lo que realmente le haga feliz y que los demás lo respeten; esto a veces es difícil de conseguir, busca la ayuda de un profesional en psicología para que como pareja sean felices con su decisión.

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

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. 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.