

## HIJOS ADULTOS EN CASA, ¿HASTA CUANDO?

**Isabel del Caz y Juan Carlos Cordero de la Hera**  
**Centro de Orientación Familiar "Oikos"**

*...Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:*

*-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.*

*-Pero yo no sé volar, contestó el hijo.*

*- Ven, dijo el padre.*

*Lo tomó de la mano, y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.*

*- Ves hijo, este es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Solo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...*

1. Introducción
2. La realidad
3. Lo que se dice
4. ¿Por qué sucede esto?
  - 4.1. Razones económicas, materiales y profesionales
  - 4.2. Razones culturales, familiares y afectivas
5. Algunas consecuencias y dificultades
6. ¿Qué tareas pueden llevarse a cabo para facilitar esta etapa?
  - 6.1. Por parte de los hijos



6.2. Por parte de los padres

7. Algunas estrategias útiles para afrontar esta situación familiar

## 1. Introducción

El ciclo vital familiar señala la evolución que realiza una familia a través del tiempo, marcado por diferentes etapas. Este ciclo cambia en respuesta a diversos contextos biológicos y sociales. Cada transición precisa que la familia incorpore nuevas tareas evolutivas y que afronte posibles riesgos derivados de la adaptación a los nuevos roles familiares, sociales y emocionales.

Una de estas etapas es la **familia con hijos adultos**, que es una fase de transición caracterizada, principalmente, por la necesidad que tienen los hijos de ejercer su vida de manera más independiente ya que actúan como adultos, y de prepararse para su emancipación. Sin embargo, actualmente, la edad a la que los hijos se independizan se está postergando debido a diversos factores, principalmente económicos, como el desempleo y la dificultad de acceso a la vivienda. Además, la prolongación de la formación retrasa el acceso de los jóvenes al mundo laboral.

## 2. La realidad

Es un hecho que **umenta el número de jóvenes adultos que siguen viviendo en casa de sus padres**. De ahí que sea frecuente la pregunta: ¿hasta cuándo los hijos en casa?.

Algunos datos nos ayudan a comprobar esta realidad. Si en el Censo realizado en España el año 1991, el porcentaje de personas entre 25 y 34 años que vivían en casa de sus padres era del 28'7 %; en el Censo de 2001, ese porcentaje ascendía al 37'7 %.

Esta tendencia es generalizable a los países de nuestro entorno social y cultural. Pero como particularidad hay que decir que **los jóvenes de países del sur de Europa son los que más tardíamente abandonan el hogar familiar**. Concretamente en España, el 32 % de los varones de 30 años y el 20 % de las mujeres de esa misma edad reside en el hogar familiar. En el otro extremo de la tabla está Suecia, país en el que sólo el 2 % de los varones y el 1 % de las mujeres de esa edad permanecen en casa de sus padres.



Pero digamos también que en Alemania, dos tercios de los jóvenes de entre 21 y 27 años viven todavía con sus padres, y en su mayoría siguen recibiendo ayuda económica hasta los 29 y más. La situación actual contrasta con lo que sucedía en los años 60 y 70, cuando era normal abandonar la casa paterna lo más pronto posible por el deseo de independizarse y ser responsable de la propia vida libremente.

### 3. Lo que se dice

Tan universal es esta realidad que ha sido bautizada por lo menos de tres formas: la **“generación canguro”**, la de los **“nidícolas”** y la del **“hotel mamá”**.

Lo primero que se suele decir para explicar por qué los/as jóvenes en general, y los españoles en particular, no se van de casa antes, es que hay razones materiales para ello: no tienen trabajo ni vivienda; o están con contratos precarios; o se prolonga durante años y años su período de estudios y formación.

Y así las cosas, los comentarios que se hacen con relación a los hijos adultos que no acaban de independizarse, son ciertamente peyorativos: “viven sin rascar bola”; “son unos aprovechados, cómodos y egoístas”; “¿de qué se quejan...?”; “no madurarán en la vida”, “son una generación de caprichosos y consumistas”....

Esta valoración no satisface ni a padres ni a hijos, y por eso es preciso ahondar más en las causas y razones que nos llevan a vivir esta realidad, distinta sin duda a la de otras generaciones.

### 4. ¿Por qué sucede esto?

¿Se trata de la ley del péndulo? Lo cierto es que la prolongación de la etapa que se ha dado en llamar “post-adolescencia” se ha generalizado en todo el mundo.

Conviene señalar un dato significativo, y es que en el caso de la mujer, ella busca antes su realización personal; la hijas se van primero que los hijos, unos tres años de media. Buscan más la libertad material y psicológica que les da no seguir haciendo trabajos caseros que no hacen sus hermanos; y se plantean también antes la edad más adecuada para la maternidad.

#### 4.1. Razones económicas, materiales y profesionales:

- Los jóvenes no se van de casa porque no tienen trabajo. Por lo tanto les faltan medios para ser independientes. Además, aunque muchos jóvenes sí trabajen, suelen tener “contratos basura”.

- El precio de la vivienda es muy alto y hay poca vivienda en alquiler.

Este criterio no es igual para otros países. Pero en el caso de España, los jóvenes quieren casa en propiedad, y a poder ser, nueva.

- Los jóvenes estudian más tiempo que antes y por eso se van más tarde.

La formación es más larga y el acceso al mercado de trabajo más lento.

#### 4.2. Razones culturales, familiares y afectivas:

- A la familia española le gusta estar cerca los unos de los otros.

Se puede afirmar que los padres quieren que sus hijos/as se desarrollen como personas, siempre y cuando este desarrollo no ponga en cuestión su identidad familiar. Esto hace que la familia valore que los hijos se queden cuanto más tiempo en casa de los padres, y que más tarde los contactos entre los miembros de la familia sean muy frecuentes.

- “Estrategias de retención”: *con lo bien que estás en casa para qué te vas a ir.*

Los padres suelen usar estas estrategias para que sus hijos/as no se vayan. Para ellos que un/a hijo/a se vaya a vivir a un piso solo/a o con amigos/as en la misma ciudad es incomprensible. Lo ven incluso como un fracaso, como si hubiesen hecho algo mal. Además sospechan que el entorno va a pensar que hay algo que no funciona en su familia.

- Ser adulto y vivir con los padres.

Para los padres es importante que sus hijos/as sean independientes y autónomos/as, pero no se considera que la autonomía deba pasar necesariamente por un alejamiento físico de sus hijos. Les siguen protegiendo y cuidando, porque ya la vida les dará lecciones.

## 5. Algunas consecuencias y dificultades

Todos estos hechos conducen a una prolongación, en algunos casos excesiva, de la dependencia familiar, y como consecuencia, se hace necesaria una adaptación a la convivencia entre personas adultas, a veces no exenta de problemas.

Pueden producirse dificultades debido a:

- Situaciones de estrés en el hogar por conflictos de territorialidad, permisos, discusiones, desvalorización, etc.
- Una sobrecarga económica.
- Un posible aumento del apego familiar de los hijos como consecuencia de la falta de habilidades para establecer relaciones sociales, o por el temor a enfrentarse con responsabilidades adultas.
- Por la comodidad de los chicos al no tener que ocuparse prácticamente de nada.
- Porque a los padres les cuesta admitir que sus hijos han crecido y siguen tratándolos como niños. Algunos padres se encuentran cómodos con esta situación ya que se han adaptado a ella y les resulta difícil cambiar su rol o bien temen quedarse solos.
- Otro problema surge cuando la pareja ha tenido como único lazo de unión la crianza de sus hijos ya que intentarán evitar que se vayan, al intuir que no tendrán nada que decirse.

## 6. ¿Qué tareas pueden llevarse a cabo para facilitar esta etapa?

### 6.1.- Por parte de los hijos:

Una de las metas principales del joven adulto es emanciparse de la tutela paterna y alcanzar las habilidades necesarias para crecer como persona y desenvolverse dentro de la sociedad.

**La tarea principal** que debe desempeñar el adulto joven para conseguir esta meta es lograr un cierto grado de intimidad (que no aislamiento).



Para ello se da inicio a la elección de pareja estable y se toman decisiones importantes respecto al futuro profesional.

El joven pasa por un periodo de duración variable, durante el cual inicia la búsqueda de compromiso estableciendo relaciones afectivas y sociales estables con sus iguales.

En este tiempo debería establecerse una nueva relación con los padres basada más en la cooperación que en la dependencia.

### 6.2.- Por parte de los padres:

**La tarea principal** que deben desempeñar los padres es promover la autonomía y la independencia de sus hijos. Admitir que los chicos han crecido y ser capaces de aceptar el proceso de emancipación, respetando su libertad y compartiendo su proyecto de vida

Es necesario que, mientras los hijos mayores permanezcan en el hogar, los padres mantengan un **acuerdo mutuo** a la hora de establecer las condiciones que marcarán la convivencia familiar.

Otra tarea fundamental es la de **retomar las relaciones de pareja** que permanecían ocultas mientras estaban centrados en la crianza de los hijos. Por ejemplo, puede ser un buen momento para recuperar la ilusión de hacer proyectos juntos, incorporar nuevas actividades como cursos, excursiones, salir más con los amigos, etc.

Es importante no dejarse llevar por la rutina, la desgana o la monotonía. Esto proporcionará a los cónyuges ayuda a la hora de prepararse para la llamada "*crisis del nido vacío*", lo que significa mentalizarse para la necesaria marcha del hogar de sus hijos y la aparición de nuevas familias independientes.

## 7. Algunas estrategias útiles para afrontar esta situación familiar

- Es importante mantener una comunicación abierta y sincera entre padres e hijos.
- Crear un buen nivel de diálogo ya que proporcionará una alta calidad de convivencia.
- Ser flexible y reconocer las distintas opiniones aunque sean diferentes a las propias.
- Compartir expectativas, esperanzas y preocupaciones.



- Procurar respetar los espacios individuales.
- Cumplir unas mínimas normas de convivencia que habrá que negociar.
- No establecer diferencias entre hijos e hijas a la hora de colaborar en las tareas domésticas.
- Es bueno que los hijos e hijas que trabajan contribuyan con la economía familiar.

En definitiva, aunque la condición biológica de los padres continúa durante toda la vida, es necesario que su rol como tales cese en cierto momento. Es preciso que los padres se jubilen de dicho rol y que se vinculen con sus hijos como iguales. Despedirse de hijos chicos y saludar a hijos adultos.

Puesto que las relaciones entre padres e hijos adultos se mantienen a lo largo del tiempo, conservar lazos intergeneracionales sanos, hará posible el acceso a un mayor conocimiento y aprecio mutuos.

Por lo tanto, el objetivo principal es mejorar la convivencia y el entendimiento entre los distintos miembros de la familia, ya que pueden resultar muy beneficiosos en aspectos tan importantes como la cooperación económica, el respaldo social y el apoyo emocional.