



Hablar abiertamente de emociones no tan agradables como la tristeza, el enojo, ansiedad, frustración entre otras, en general es todo un reto para quienes lo experimentan, ya que para algunas personas conversar sobre esto, la mayoría de las ocasiones es relacionado con debilidad o incapacidad para manejar los acontecimientos que producen

estas emociones. Por este motivo es poco frecuente escuchar a los padres de familia hablar abiertamente y con claridad sobre las emociones que regularmente experimentan en los momentos posteriores a la llegada del hijo (a) tan deseado; adicional a esto se espera que la familia este eufórica, después de haber logrado tan esperado sueño, el de convertirse en papá y/o mamá.

Lo anterior implica que muchas familias sufran en silencio, cargando sentimientos de culpabilidad, y callan para no decepcionar o confundir a los amigos y familiares que no entenderían por qué no se sienten felices después de conseguir lo que habían deseado y esperado.

**¿Qué es lo que sucede?** El nacimiento de un hijo mediante un proceso adoptivo tiene un momento esperado y ansiado por los padres, y es el encuentro entre los adultos y el niño, el sueño se hizo realidad y desborda de alegría a la familia, es un momento único, maravilloso, cargado de deseos y esperanzas, pero esta alegría es fugaz, tal cual una luna de miel que dura pocos días. Porque cuando se inicia el día a día de los niños con los padres, donde aparecen la rutina, los quehaceres diarios, y los “berrinches” por lo general un sentimiento de ansiedad surge en los adultos, donde las preguntas sin respuesta inmediata le alimentan con frecuencia; adicionalmente los cambios en la forma de vida, la falta de sueño, la responsabilidad de cuidar a un niño 24 horas al día los 7 días de la semana, el deterioro en la vida de pareja y/o social, pueden crear un estrés que difícilmente se anticipó cuando se inició el proceso.



La depresión postadopción es una etapa más que experimentan algunas familias. Es importante que los papás conozcan y reconozcan que esta situación es más común de lo que imaginan, que no está mal expresar sus emociones y pedir ayuda a un profesional en psicología para manejar la situación o bien alguna persona de confianza que les brinde “una mano” en actividades diarias con el fin de facilitar el trabajo diario, mientras la familia estabiliza su dinámica.



Dra. Carla Quirós  
Psicóloga

\*Esta serie de artículos continuará con el tema de las posibles causas de la depresión postadopción