



Es frecuente escuchar personas que después de haber experimentado un periodo de depresión postadopción indican que todo habría sido más sencillo y llevadero si alguien les hubiera mencionado o alertado de la existencia de esta etapa, así como si le hubieran brindado información de cómo evitarla o

superarla, por este motivo a continuación se detallan algunas recomendaciones:

1. Reconocer la existencia de la depresión postadopción, la cual se manifiesta de diferentes formas en hombre y mujeres. En el caso de los hombres tienden a mostrar irritabilidad, enfado, frustración falta de interés por el trabajo, problema de sueño. En las mujeres los síntomas suelen ser sentimientos de tristeza, vacío, falta de valoración personal, y sentimientos de culpabilidad.
2. Tener en cuenta que la depresión postadopción es más común de lo que se piensa porque existen razones muy válidas para experimentar todos los sentimientos. Es importante indicar que si anteriormente ha padecido depresión el riesgo aumenta.
3. Tomar conciencia de que después de la llegada de un hijo podría requerirse acompañamiento psicológico, que le brinde a la familia las herramientas necesarias de acuerdo con la necesidad de cada hijo.
4. Se recomienda informar a familia y amigos sobre la nueva etapa y periodo de transición que enfrentaran padres e hijos, para que los primeros días le brinden a la familia el espacio oportuno para acomodar su dinámica. Esto podría parecer descortés, el limitar las visitas, pero es necesario para prestar atención a los aspectos importantes de los nuevos integrantes de la casa y así los niños no se sientan abrumados por tantas personas nuevas en su vida.

5. Es importante no descuidar la parte física, durmiendo las horas necesarias y alimentándose bien, solamente de esta manera se tendrán las energías requeridas para enfrentar el día a día.
6. Es frecuente que algunos padres sientan que han perdido el espacio, ya que por lo general la mujer enfoca sus energías en la atención y cuidado de los niños, lo que puede deteriorar la relación y añadir estrés a la situación. Por esta razón es fundamental reservar un espacio a solar para la pareja, ya que el mejor regalo que pueden tener los hijos es un hogar estable donde cada uno vela por el bienestar emocional y afectivo de sus integrantes.

Los primeros meses son un periodo de transición para la familia, con un adecuado acompañamiento psicológico, el apoyo de familia y/o amigos, comunicación entre todos los miembros y mucha paciencia, esta transición es vivida y experimentada de la mejor manera por todas las personas que integran el núcleo familiar.



Sepa reconocer sus emociones y hablar de ellas libremente, que sin duda esto le ayudara a liberarse de una carga emocional innecesaria. Y finalmente recuerde que los niños son como los árboles, no importa donde hayan nacido, ellos pueden ser trasladados a otro espacio, que, si tienen las condiciones necesarias para vivir, van a crecer grandes y fuertes desarrollando las raíces en el lugar donde se les brindo lo requerido para desarrollarse.

Dra. Carla Quirós  
Psicóloga

[www.asociacionacofa.com](http://www.asociacionacofa.com)  
[info@asociacionacofa.com](mailto:info@asociacionacofa.com)  
Tel: 8938 0940