

# EMPTY NEST



## Preparing for an Empty Nest: Easing the Transition

Many parents think ahead to the day when their children will leave home. Some might do so in anticipation, especially if the adolescent and teen years were particularly challenging. Others may worry about losing their children to adulthood and the unavoidable change in the child-parent relationship. No matter what your expectations, taking steps to prepare for an empty nest may help you and your child maintain emotional balance through this bittersweet transition.

### Preparing yourself by preparing your children

When the time comes for your child to leave home, your own anxiety will be eased if you know your child is prepared for living life without daily parental advice and intervention. Here are some strategies that you can begin when your child is young that will prepare your child for life without Mom and Dad.

**Give responsibilities and set expectations.** Taking out the garbage, doing laundry, helping with dinner, being punctual and keeping you posted of whereabouts are examples.

**Allow your child to make decisions.** As a teen, your child should be allowed to decide what extracurricular activities and interests to pursue, whether or not to take on a part-time job or even what college to attend.

**Let your child make mistakes,** which often present great learning opportunities.

**Make sure your child understands money,** including how to set a budget and stick by it and how to use a checking account and credit card responsibly.

**Let your child know through words of encouragement and praise that you think he is ready** for life away from home.

### Self-preparation

No mother or father can predict how he/she will handle the many losses associated with a child leaving home. Although denying feelings of sadness and emptiness is unhealthy, preparing yourself for an empty nest will help you to avoid being overwhelmed and paralyzed by such feelings.



## WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website: [www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. In the Member Login box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, select the **Relationships** tab and click **Parenting**.

### Articles

- How to Let Go of Growing Kids
- Road Rules: Teaching Your Teen to Be a Good Driver
- Preparing Your Daughter for Changes

### FAQ's

- Teens and Talk: What's a parent to do?
- What are the normal feelings of grief?

### Additional Resources

- [National Institute of Mental Health](http://www.nimh.nih.gov)
- [Mental Health.gov](http://www.mentalhealth.gov)

# EMPTY NEST

Consider these ideas:

- Realize that you are not only a parent, but also a spouse, a friend, a coworker and a person with interests outside your family. Invest time in all your roles to maintain life balance.
- Do not fixate on what you are losing. Rather, repeatedly remind yourself of what good things are in store, such as the chance to pursue new interests, time to revitalize your marriage and opportunity for self-growth. Studies suggest that the transition to an empty nest is linked to an increase in parents' psychological well-being, marital happiness and life satisfaction.
- If you're married, nurture your marriage. If loving and healthy, your marriage can be a source of stability and comfort during this time of transition. Doing so is an effort; especially when the demands of child rearing seem to deplete all your energy and time.
- Plan for the day of departure by picturing how you would like the day to unfold. Build into the schedule an opportunity for family time—perhaps a celebratory family breakfast or dinner after the move.
- Agree on a way to regularly communicate with your child. Consider how, how often and where.

If you want to learn more about the Empty Nest, please, visit [Life's Solutions](#)<sup>®</sup> educational portal. Under the **Relationships** tab, click **Parenting Teens**. You may also want to read our **Stress Tip**, participate in our **Weekly Poll** and try our **Recipe of the Month**. [Email us](#) your suggestions and ideas; we want to hear from you!

Sources:

The Empty Nest: 31 Parents Tell the Truth About Relationships, Love, and Freedom After the Kids Fly the Coop edited by Karen Stabner. Voice, 2008.

Finding Meaning in The Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up by James Hollis. Gotham, 2006.

Information Disclaimer

Resources are provided for informational purposes only. It is not intended to represent financial, medical or psychological advice and should not be construed as such. Life's Solutions and their affiliates do not endorse any of the resources listed and are not to be held financially liable for any expenses incurred by the member for the use of the resources stated above. Users are advised to independently research and evaluate the named resources and make choices based on their own needs and preferences.



## WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website:  
[www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. In the Member Login box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, select the **Relationships** tab and click **Parenting**.

### Articles

- How to Let Go of Growing Kids
- Road Rules: Teaching Your Teen to Be a Good Driver
- Preparing Your Daughter for Changes

### FAQ's

- Teens and Talk: What's a parent to do?
- What are the normal feelings of grief?

### Additional Resources

- [National Institute of Mental Health](#)
- [Mental Health.gov](#)



## Prepararse para el nido vacío: Facilitar la transición

Muchos padres piensan con antelación en el día en que sus hijos dejarán el hogar. Es posible que algunos lo hagan anticipadamente, sobre todo, si los años de la adolescencia fueron muy desafiantes. Otros pueden preocuparse por el paso a la adultez y el cambio inevitable en la relación entre padres e hijos. Independientemente de cuáles sean sus expectativas, seguir estos pasos para prepararse para el nido vacío puede ayudarlo a usted y a su hijo a mantener un equilibrio emocional en esta transición agri dulce.

## Prepárese preparando a sus hijos

Cuando se acerque el momento en que su hijo(a) dejará el hogar, su propia ansiedad se calmará si sabe que su hijo(a) está preparado para la vida sin el consejo y la intervención de los padres todos los días. Las siguientes son algunas estrategias que puede aplicar cuando su hijo es pequeño para prepararlo para la vida sin mamá y papá.

**Dar responsabilidades y establecer expectativas.** Sacar la basura, lavar la ropa, ayudar con la cena, ser puntual y mantenerlo informado de dónde se encuentra son algunos ejemplos.

**Permita que su hijo tome decisiones.** Como adolescente, su hijo debe poder decidir qué actividades extracurriculares realizar y qué intereses buscar, decidir si tomar o no un empleo de tiempo parcial e incluso a qué universidad asistir.

**Deje que su hijo cometa errores,** con frecuencia presentan grandes oportunidades de aprendizaje.

**Asegúrese de que su hijo entienda el manejo del dinero,** incluyendo cómo hacer un presupuesto y cumplirlo, y cómo usar una cuenta de cheques y una tarjeta de crédito de manera responsable.

**Dígale a su hijo a través de palabras de aliento y elogio que usted cree que él está listo** para vivir lejos del hogar.

## Autopreparación

Ningún padre o madre puede predecir cómo manejará las pérdidas asociadas a la partida de un hijo(a) del hogar. Aunque negar sentimientos de tristeza y vacío es poco saludable, prepararse para un nido vacío lo ayudará a evitar estar abrumado y paralizado por esos sentimientos.



## ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet [www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. En la casilla de “**Member Login**” ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón “**SIGN IN**”.
4. En la **página de inicio**, bajo la categoría de “**Relationships**”, seleccione “**Parenting**”.

### Artículos

- “How to Let Go of Growing Kids”
- “Road Rules: Teaching Your Teen to Be a Good Driver”
- “Preparing Your Daughter for Changes”

### Preguntas Frecuentes

- “Teens and Talk: What’s a parent to do?”
- “What are the normal feelings of grief?”

### Recursos Adicionales

- [National Institute of Mental Health](http://NationalInstituteofMentalHealth.gov)
- [Mental Health.gov](http://MentalHealth.gov)

# NIDO VACÍO

Considere las siguientes ideas:

- Tenga en cuenta que no solo es un padre sino cónyuge, amigo, colega y una persona con intereses fuera de la familia. Dedique tiempo a todos sus roles para mantener una vida equilibrada.
- No se obsesione con lo que está perdiendo. En cambio, recuerde reiteradamente qué cosas buenas le esperan como la oportunidad de seguir nuevos intereses, tiempo para revitalizar el matrimonio y la oportunidad del crecimiento propio. Los estudios sugieren que la transición a un nido vacío está vinculada con un aumento en el bienestar psicológico de los padres, felicidad marital y satisfacción en la vida.
- Si está casado, nutra su matrimonio. Si es amoroso y saludable, su matrimonio puede ser una fuente de estabilidad y confort durante esta etapa de transición. Hacerlo es un esfuerzo, especialmente cuando las exigencias de la crianza del hijo parecen agotar todas sus energías y tiempo.
- Planee el día de la partida imaginando cómo le gustaría que se desarrolle ese día. Incluya en el calendario una oportunidad de tiempo en familia, quizás un desayuno familiar para celebrar o una cena después de la mudanza.
- Acuerde una manera para comunicarse regularmente con su hijo. Considere cómo, con qué frecuencia y dónde.

Si desea saber más sobre Nido vacío, visite el portal educativo [Life's Solutions](#)®. En la pestaña “**Relationships**”, haga clic en “**Parenting Teens**.” Además, quizá desee leer nuestro “**Stress Tip**”, participar en nuestro “**Weekly Poll**” y probar nuestra “**Recipe of the Month**”. [Envíenos un email](#) con sugerencias e ideas, ¡serán bienvenidas!

Fuentes:

The Empty Nest: 31 Parents Tell the Truth About Relationships, Love, and Freedom After the Kids Fly the Coop edited by Karen Stabiner. Voice, 2008.

Finding Meaning in The Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up by James Hollis. Gotham, 2006.

Exención de Responsabilidad

No se pretende que la información proveída se interprete como ningún tipo de asesoría financiera, médica o psicológica, es sólo con carácter informativo y se debe tomar como tal. Life's Solutions y sus afiliados no patrocinan ninguno de los recursos mencionados, además no serán responsables económicamente por ningún gasto en el que el miembro incurra por el uso de los medios antes enunciados. Se aconseja a los usuarios que investiguen y evalúen de forma independiente los recursos proveídos y elijan basándose en sus necesidades y preferencias.



## ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet [www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. En la casilla de “**Member Login**” ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón “**SIGN IN**”.
4. En la **página de inicio**, bajo la categoría de “**Relationships**”, seleccione “**Parenting**”.

### Artículos

- “How to Let Go of Growing Kids”
- “Road Rules: Teaching Your Teen to Be a Good Driver”
- “Preparing Your Daughter for Changes”

### Preguntas Frecuentes

- “Teens and Talk: What's a parent to do?”
- “What are the normal feelings of grief?”

### Recursos Adicionales

- [National Institute of Mental Health](http://NationalInstituteofMentalHealth.gov)
- [Mental Health.gov](http://MentalHealth.gov)