



# EL DOLOR DE LA MIGRACIÓN TIENE SUS DOS CARAS



NAYZAI SAAVEDRA  
DANIEL GONCALVES

ARTÍCULO N° 3 / ABRIL 2018

# EL DOLOR DE LA MIGRACIÓN TIENE SUS DOS CARAS

Ante el sostenido aumento de la migración venezolana, queda en manifiesto el duelo migratorio, una consecuencia que se genera en ambas direcciones, tanto para los que deciden irse del país en busca de una mejor calidad de vida, como para los familiares y amigos cercanos que se mantienen aquí.

Siboney Pérez, terapeuta y coach en psicología, indicó que para los que se quedan tampoco es fácil.

Para estas personas se genera vacío, ansiedad, tristeza e incertidumbre porque no saben qué situaciones va a tener que superar esta persona y si esto se acentúa puede profundizar en depresión.

Explicó que, en estos casos los adultos mayores deben acostumbrarse a altas tecnologías para comunicarse, aunque esto no satisface ni sustituye la intimidad y el contacto humano, las personas sienten que pierden sus círculos sociales y se sienten mal por eso.

Los jóvenes manifiestan que no tienen con quien salir y esto genera un sentimiento de soledad, de aislamiento social: “Para compensarlo muchos recurren a conductas tóxicas que no son tan buenas, para no sentir”, señaló. Pérez compartió que ha tenido pacientes que tienen a toda su familia fuera y que han recurrido al alcohol.

En cierto modo es algo parecido al síndrome del “nido vacío”, que se da cuando un hijo se casa- con la diferencia de que el sentimiento de pérdida se acentúa porque la persona no va a estar cerca y no hay perspectiva o esperanza de cuándo se van a volver a ver por el tema de los altos costos de los pasajes.

Recomendaciones. Lo que la terapeuta recomienda es que la familia debe sentarse a discutir, exponer adecuadamente las razones de por qué se van y por qué se quedan, ya que ambas son válidas y respetables.

También debe informarse con tiempo, de modo que se pueda ir manejando el duelo de separación, que se hable sobre lo que va a pasar, sobre lo que sienten y aseguren un tipo de comunicación.

Pérez analizó que cuando una persona ya no está en la vida cotidiana de otra se pierden hábitos, costumbres, en muchos casos se pierde la dinámica familiar y social. Por lo que lo ideal sería generar redes de apoyo entre los que se quedan o intentar ocupar esos tiempos que solían dedicarse en común a otro tipo de actividades sanas, como las de ayuda y solidaridad que proporcionen bienestar.

El que migra, generalmente se va con un sentimiento de culpa de que dejará a sus familiares sin saber que va a pasar en el país, la especialista considera que deben aprender a manejar esa carga de la historia que llevan a cuestas.

“El que se va y el que se queda, ambos deben prepararse en cuanto recursos internos, para manejar los niveles de estrés y ansiedad, sucede que muchos lo toman a la ligera y caen en depresión”, explicó.

En los más chicos. Niños y adolescentes afrontan la realidad por la que transita el país, personas cercanas a su círculo social, incluyendo padres, deben migrar hacia otros países como medida de protección y en búsqueda de mejores fuentes de ingreso.

Estos duelos migratorios, en algunos casos, repercuten en alteraciones emocionales en el niño y adolescente cuando los procesos no son bien llevados.

María Isabel Parada, fundadora y presidenta de la ONG Psicólogos Sin Fronteras de Venezuela, informó que a los niños y adolescentes se les dificulta mucho estos procesos, sobre todo si estas separaciones se alargan. Señaló también que, en estos casos de duelo, la buena comunicación y comprensión del niño o adolescente son esenciales a la hora de abordar estos temas “tienen que recibir mucha comunicación, mucho apoyo emocional”.

La información a suministrar varía según la edad; en general un niño de 3 o 4 años puede entender perfectamente que uno de los padres o ambos lo dejarán por un tiempo en el país. Hay que tomar en cuenta que cada vez hay más chicos que quedan bajo el cuidado de abuelos, tíos e incluso primos.

Asimismo, Parada explicó que debe existir una planificación al momento de comunicarle la noticia al niño “deben decirlo apenas los padres tomen la decisión”. Consideró un error el hecho de impactar al infante o adolescente pocos días antes del viaje.

Es necesaria una preparación previa “donde se hable con él, se explique a qué país viajará, los cargos laborales que van a ejercer, con quién los van a dejar”.

De igual forma, hizo énfasis en la importancia que posee la comunicación a distancia. Recalcó que en la actualidad los medios digitales o tradicionales son unas herramientas que facilitan mantener un tipo de interacción afectiva con sus allegados. Los padres no deben descuidar la comunicación, es importante tener un contacto ameno y constante por estas vías, señaló.

Diario 2001. 2018-04-03



Para más información

[fundacioncvbvzla@lasante.com.ve](mailto:fundacioncvbvzla@lasante.com.ve)