

EMPTY NEST PART TWO



Evaluating Your Lifestyle After the Kids Move Out

The transition to an empty nest is often a time of uncertainty. You, like many empty nesters, may be asking such questions as “Who am I?” “What gives my life meaning?” and “Where do I go from here?” Careful evaluation of the many aspects of your life can help you to find the answers. Here are some areas to think about.

Housing and locale

Moving may be the last thing on your mind right now. But it's an important issue to consider when you're in good health and have the time to review all your options. Your current residence may no longer feel the same without the kids, or perhaps it's too difficult or expensive to maintain. Perhaps you stayed put so your kids wouldn't have to change schools. Is there somewhere else you'd prefer to live? Maybe you have family or friends you'd like to be closer to. Do you have access to the type of recreational and social opportunities you see yourself enjoying in the coming years? Do you need to consider caregiving for your parents?

Changing jobs or going back to work

Are you in a rut at work? Have you reached a plateau in your career? The empty nest transition is a good time to weigh all your options. Many empty nesters have fewer financial obligations once children leave home, providing increased freedom and flexibility to change careers. If staying put is what you want, perhaps you can negotiate flexibility in hours to accommodate new interests and time for yourself. If considering a career change, a career counselor can help you sort through your skills and experiences and identify those you need to develop. You may consider going back to school to get the training you need. Don't let your age hold you back.

Volunteering

Volunteering is not only a great way to make a difference, spending time to help others will also provide a feeling of connectedness and sense of purpose, boost your self-esteem and heighten your emotional well-being. Volunteer opportunities are plentiful. Following your own interests will help ensure your time spent is meaningful. Consider opportunities in:

- youth organizations
- animal shelters
- hospice, nursing homes and hospitals
- civic organizations
- museums
- libraries
- schools
- places of worship
- food pantries
- senior centers



WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website:
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 PART TWO

Social network

You may have been so involved in your children's activities and friendships that you've neglected your own social life. Now is the time to make new friends and develop relationships. Being surrounded by people you enjoy can boost your self-esteem and empower you to achieve personal goals. Such a support network is useful when you need to make tough decisions or in times of crisis. Consider, too, that people who lack intimate relationships are more vulnerable to physical ailments and depression. Seeking out new friends requires effort, however. Don't wait for someone to approach you at church, a club meeting, or group outing, for example. Brush up on your communication skills so that you can ease yourself into casual conversation and be an active listener.

Hobbies and recreational interests

Finding ways to spend free time can be a challenge when you're not used to taking time for yourself. Here are some pointers:

- Think about what you want from a hobby—to be physical or maybe to satisfy an intellectual interest.
- Look for a hobby that will inspire you to set goals and keep you motivated.
- Don't pursue something just to stay busy.
- You may try several things before finding an interest that brings meaning and pleasure to your life. And chances are, you'll have more than one interest. If you're married, consider activities that you and your spouse can enjoy together as well as those that you can pursue alone.

Physical health

Do you eat right, exercise? As you approach the golden years, you do not want health concerns to keep you from staying active and doing the things you enjoy. A healthy lifestyle not only improves your physical ability and overall condition, it also decreases your risk for injury and many serious diseases, like heart disease, obesity, cancer, some types of diabetes and musculoskeletal problems. People who are physically fit also enjoy feelings of mental well-being and cope well with emotional stress.

If you want to learn more about the Empty Nest, please, visit [Life's Solutions®](#) 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!

Resources:

American Association of Retired Persons www.aarp.org
10 Great Dates for Empty Nesters by David Arp and Claudia Arp. Zondervan, 2004.
Meaning in The Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up by James Hollis. Gotham, 2006.
My Nest Isn't Empty, It Just Has More Closet Space: The Amazing Adventures of an Ordinary Woman by Lisa Scottoline. St. Martin's Press, 2010.
By Christine P. Martin

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

NIDO VACÍO PARTE DOS



Evaluar su estilo de vida después que los hijos se mudan

La transición a un nido vacío con frecuencia es un momento de incertidumbre. Usted, como muchos que sufren el síndrome del nido vacío, puede hacerse preguntas como «¿Quién soy?» «¿Qué le da sentido a mi vida?» y «¿Qué hago a partir de ahora?» Una evaluación cuidadosa de muchos aspectos de su vida puede ayudarlo a encontrar respuestas. Estas son algunas áreas en las que puede pensar.

Vivienda y lugar

Mudarse puede ser lo último en su mente en estos momentos. Pero es un asunto importante a considerar cuando goza de buena salud y tiene tiempo para revisar sus opciones. Es posible que su hogar actual ya no se sienta igual sin los hijos, o quizás es demasiado caro o difícil de mantener. Tal vez se quedó allí para que sus hijos no tuvieran que cambiar de escuela. ¿Hay algún lugar donde preferiría vivir? Posiblemente desee tener a su familia o amigos más cerca. ¿Tiene acceso al tipo de oportunidades recreativas y sociales que se imagina disfrutando en los próximos años? ¿Debe considerar cuidar a sus padres?

Cambiar de trabajo o volver al trabajo

¿Está estancado en su trabajo? ¿Ha llegado a una meseta en su carrera? La transición a un nido vacío es un buen momento para evaluar todas sus opciones. Muchas personas en esta situación tienen menos obligaciones financieras cuando los hijos dejan el hogar, lo que les brinda más libertad y flexibilidad para cambiar de empleo. Si quiere quedarse, quizás pueda negociar un horario flexible para dedicarse a nuevos intereses y tener tiempo para usted. Si considera cambiar de empleo, un consejero laboral puede ayudarlo a evaluar sus habilidades y experiencia e identificar las que necesita desarrollar. Puede considerar volver a la universidad para obtener la capacitación que necesita. No permita que su edad lo detenga.

Servicio de voluntario

Ser voluntario no solo es una excelente manera de marcar una diferencia; pasar tiempo ayudando a otros también da una sensación de conexión y de ser útil, levanta el autoestima y realza el bienestar emocional. Las oportunidades de servicio voluntario son muchas. Seguir sus propios intereses ayudará a asegurar que su tiempo es importante. Tenga en cuenta oportunidades en:

- organizaciones juveniles
- refugios de animales
- hospicios, hogares de ancianos y hospitales
- organizaciones civiles
- museos
- bibliotecas
- escuelas
- lugar de culto
- despensas de alimentos
- centros de adultos mayores



¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet 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://www.nimh.nih.gov)
- [Mental Health.gov](http://www.mentalhealth.gov)

NIDO VACÍO PARTE DOS

Red social

Tal vez se haya dedicado tanto a las actividades y amistades de sus hijos que ha descuidado su vida social. Ahora es el momento de tener nuevos amigos y fomentar relaciones. Rodearse de gente que le agrada puede levantar su autoestima y fortalecerlo para lograr metas personales. Esta red de apoyo es útil cuando debe tomar decisiones difíciles o en momentos de crisis. Además, tenga en cuenta que las personas que carecen de relaciones íntimas son más vulnerables a las enfermedades físicas y la depresión. Sin embargo, buscar nuevos amigos requiere esfuerzo. No espere a que alguien se le acerque en la iglesia, en una reunión del club o en una salida en grupo, por ejemplo. Mejore sus habilidades de comunicación de modo que pueda relajarse en una conversación casual y ser un oyente activo.

Pasatiempos e intereses recreativos

Encontrar formas de pasar el tiempo libre puede ser un desafío cuando no está acostumbrado a dedicar tiempo para usted. Estas son algunas sugerencias:

- Piense qué desea de un pasatiempo, puede que sea físico o quizás para satisfacer un interés intelectual.
- Busque un pasatiempo que lo inspire para establecer metas y que lo mantenga motivado.
- No busque algo solo para estar ocupado.
- Puede intentar varias cosas antes de encontrar un interés que le dé sentido y placer a su vida. Y lo más probable es que tendrá más de un interés. Si está casado, piense en actividades que usted y su cónyuge pueden disfrutar juntos y también en las que puede hacer solo.

Salud física

¿Se alimenta bien, hace ejercicio? Al acercarse a la tercera edad no quiere que problemas de salud le impidan estar activo y hacer las cosas que disfruta. Un estilo de vida saludable no solo mejora su capacidad física y estado general, también disminuye el riesgo de lesiones y muchas enfermedades graves como afecciones cardíacas, obesidad, cáncer, algunos tipos de diabetes y trastornos musculoesqueléticos. Las personas que están en buena forma física también disfrutan de la sensación de bienestar mental y superan bien el estrés emocional.

Si desea conocer más sobre Nido vacío, visite el portal educativo [Life's Solutions](#)®. En la pestaña de "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!

Recursos:

American Association of Retired Persons [www.aarp.org](#)
10 Great Dates for Empty Nesters by David Arp and Claudia Arp. Zondervan, 2004.
Meaning in The Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up by James Hollis. Gotham, 2006.
My Nest Isn't Empty, It Just Has More Closet Space: The Amazing Adventures of an Ordinary Woman by Lisa Scottoline. St. Martin's Press, 2010.
By Christine P. Martin

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
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](#)
- [Mental Health.gov](#)