

# El impacto de la adopción (The Impact of Adoption)

Aunque la adopción es a menudo una ocasión alegre y emocionante, también puede presentar desafíos de por vida para los miembros de la constelación de adopción: las personas adoptadas, los padres de nacimiento y sus familiares, y los padres adoptivos y sus familiares. Cómo y cuándo se ve afectado por los elementos positivos y los desafíos de la adopción depende de muchos factores, como su personalidad, la dinámica familiar y lo que podría estar sucediendo en el mundo que lo rodea.

Los miembros de la constelación de adopción pueden experimentar cualquiera de las siguientes siete cuestiones centrales relacionadas con la adopción:

1. Pérdida
2. Rechazo
3. Vergüenza y culpa
4. Duelo
5. Identidad
6. Intimidad
7. Dominio y control

El conocimiento de estos problemas puede ayudar a las familias a comprenderse mejor entre sí y a entender los efectos personales de la experiencia de adopción. Esta hoja informativa ofrece una visión general de las siete cuestiones centrales de la adopción y cómo pueden afectar los pensamientos, sentimientos y experiencias de niños y adultos que han sido adoptados, padres de nacimiento y padres adoptivos (también conocido como el "triángulo de adopción").

## SECCIONES INCLUIDAS

Siete cuestiones centrales en la adopción

Conclusión

Recursos

Referencias

Otros miembros de la constelación de adopción, como abuelos o tíos, también pueden relacionarse con algunas de las cuestiones centrales discutidas en esta hoja informativa. También se ofrecen enlaces a recursos adicionales.

## SIETE CUESTIONES CENTRALES EN LA ADOPCIÓN

Es posible que todas las personas afectadas por la adopción no experimenten las siete cuestiones centrales o que no las experimenten en el orden en que se describen aquí. Las experiencias pueden manifestarse de manera diferente dependiendo de la edad y la etapa de desarrollo de una persona, la situación en la que fueron adoptadas y su historia personal o situación de la vida. Independientemente de su experiencia de adopción, estos desafíos de por vida probablemente lo afectarán en algún momento. Para leer más sobre el tema, vea el artículo ["Seven Core Issues in Adoption and Permanency" \(en inglés, disponible en español\)](#) [Siete cuestiones fundamentales sobre la adopción y la permanencia] en la página web de Families Rising.

### PÉRDIDA

La pérdida es la cuestión central que enfrentan las personas involucradas en la adopción (Roszia y Maxon, 2019). Para los padres de nacimiento, las personas que fueron adoptadas y los padres adoptivos, la participación en la adopción generalmente se asocia con una pérdida inicial que continúa afectando a lo largo de sus vidas.

Para los padres de nacimiento, la adopción significa la pérdida de un hijo a quien quizás nunca volverán a ver y la pérdida de un rol parental. Las personas que fueron adoptadas

pueden perder a sus familias de nacimiento, incluidos hermanos, abuelos, tíos y primos. Pueden perder una conexión cultural o el idioma (en los casos de adopción entre países o adopción entre razas o culturas diferentes). Si fueron adoptados como niños mayores, también pueden perder amigos, familias de cuidado de crianza ("foster families", en inglés), mascotas, escuelas, vecindarios y entornos familiares. Los padres adoptivos pueden haber experimentado pérdidas asociadas con embarazos incompletos, tratamientos fallidos de fertilidad y sueños de criar a un hijo con el que están conectados genéticamente.

La pérdida relacionada con la adopción puede ser vaga y difícil de entender, especialmente para los padres de nacimiento y las personas adoptadas. Esta pérdida se describe como un sentimiento de angustia y confusión sobre las personas que están físicamente ausentes, pero psicológicamente presentes en su vida (a veces llamada "pérdida ambigua") (FosterParentCollege.com, 2016). Con una pérdida ambigua, usted puede pensar a menudo en la persona o las personas que extraña y preguntarse si están vivas, si las volverá a ver y si piensan en usted. Lo que hace difícil este tipo de pérdida es que la sociedad en general no la reconoce bien (Roszia y Maxon, 2019). La incertidumbre de la pérdida relacionada con la adopción dificulta o retrasa el proceso de duelo de los padres de nacimiento y las personas que fueron adoptadas.

Los grupos de apoyo pueden ayudar a crear un sentido de comunidad y experiencia compartida, y pueden ofrecer una buena salida para hacer frente a sentimientos como la pérdida o el dolor. Si está interesado en encontrar un grupo de apoyo, consulte el

[National Foster Care & Adoption Directory \(en inglés\)](#) [Directorio Nacional de Adopción y Cuidado de Crianza] de Child Welfare Information Gateway.

## RECHAZO

Los sentimientos de pérdida relacionados con la adopción a menudo se ven aumentados por los sentimientos de rechazo, especialmente para personas que han sido adoptadas. Las personas que fueron adoptadas muchas veces se sienten rechazadas por sus padres de nacimiento, incluso si fueron adoptadas como bebés. Si usted fue adoptado, esa sensación de rechazo puede causar problemas con la autoestima y su sentido de pertenencia, así como una tendencia a evitar ciertas situaciones o relaciones por temor a ser lastimado.

Los sentimientos de rechazo son normales y comunes para los miembros de la triada de adopción. Si usted es un padre adoptivo, puede preguntarse si estaba destinado a ser padre y puede estar atento a los signos de rechazo de su hijo. Algunos niños o jóvenes, en particular aquellos adoptados del sistema de cuidado de crianza ("foster care", en inglés), pueden proyectar sin querer sus sentimientos de rechazo, enojo y abandono en sus padres adoptivos. Esta experiencia puede ser dolorosa para los padres. Se les aconseja a los padres adoptivos que se preparen para esta posibilidad, reconozcan el comportamiento como un signo de confianza y comunicación valiosa, y modelen la compasión y la aceptación. Para obtener más información, lea la publicación de Information Gateway [Helping Your Child Transition From Foster Care to Adoption \(en inglés\)](#) [Cómo ayudar a su hijo en la transición del cuidado de crianza a la adopción].

## Búsqueda y reunión

Gracias a los avances tecnológicos (como el internet, las redes sociales y a las pruebas de ADN más accesibles) las familias de nacimiento y las personas que fueron adoptadas pueden investigar más fácilmente la información de contacto familiar y establecer conexiones. La búsqueda y la reunión pueden ser emocionales y pueden provocar fuertes sentimientos de separación y pérdida. Por eso, los profesionales de la adopción recomiendan preparación emocional antes de realizar esfuerzos de búsqueda y reunión. Puede ser de mucha ayuda pensar en las expectativas y prepararse para varios posibles resultados y reacciones de la otra parte, incluido el rechazo. Para obtener más información, consulte la publicación de Information Gateway, [Buscando a parientes de nacimiento](#).

## VERGÜENZA Y CULPA

Sentimientos de vergüenza y culpa por la adopción o por ser adoptado pueden empeorar los sentimientos de dolor. La vergüenza de estar involucrado en la adopción puede ser subconsciente. La vergüenza y la culpa asociadas con la adopción pueden afectar su autoestima, desanimarlo de pensar positivamente en sí mismo e impedirlo de amar y recibir el amor de los demás (Roszia y Maxon, 2019).

Por ejemplo, un padre adoptivo puede sentirse avergonzado por no poder tener un hijo biológico. Si usted fue adoptado, puede sentirse avergonzado porque sus padres de nacimiento no pudieron criarlo ellos mismos. Una madre de nacimiento puede sentirse culpable y avergonzada por tener un embarazo no planificado y admitir la situación a sus padres, amigos, compañeros de trabajo y otros. Después del nacimiento, la decisión de elegir la adopción para el niño puede provocar nuevos sentimientos de culpa por "rechazar" al niño, sin importar cuán reflexiva sea la decisión o las circunstancias difíciles de la adopción.

Para obtener más información, lea el artículo "[Vergüenza y adopción: una guía para criar a los hijos con empatía](#)" (también disponible [en inglés](#)).

## **DUELO**

El duelo es el dolor que viene de la pérdida y el reconocimiento de la familia o la vida que se perdió con la adopción. Es natural y a menudo ocurre durante toda la vida. Los padres de nacimiento tienden a experimentar un dolor intenso en el momento de la adopción, y ese dolor puede reaparecer de vez en cuando, incluso en hitos como el cumpleaños del niño o cuando tiene la edad suficiente para comenzar la escuela. Durante la adolescencia, las personas que fueron adoptadas pueden sentir un intenso dolor a medida que se vuelven más conscientes de la separación de sus familias de nacimiento y desarrollan aún más su identidad (Roszia y Maxon, 2019).

El duelo relacionado con la adopción no es ampliamente conocido o entendido por la sociedad en general. No hay rituales o ceremonias formales para marcar la pérdida causada por la adopción y el dolor resultante. Si usted es miembro de la tríada de adopción, es posible que no sepa que está en duelo. Nuestra cultura considera a las personas que fueron adoptadas como "afortunadas" por haber sido elegidas por otra familia. Por esto, es posible que no sienta que debería estar sufriendo, y muchos de sus amigos pueden no reconocer o comprender su dolor.

El duelo desatendido puede manifestarse en comportamientos destructivos, automedicación, ira o negación. Los niños y jóvenes, especialmente aquellos en cuidado de crianza, necesitan ayuda para identificar sus sentimientos y comprensión con sus expresiones de dolor. Incluso los trabajadores y terapeutas de bienestar de menores con experiencia que no se especializan en adopción pueden no comprender la relación entre pérdida y dolor que experimentan los miembros de la tríada. No se puede exagerar la importancia de los trabajadores sociales capacitados y los terapeutas competentes en adopción para ayudar a los niños y adultos que están lidiando con el duelo relacionado con la adopción.

Para obtener información para ayudar a su hijo a lidiar con el dolor y la pérdida, visite la página web [How Can I Help My Adopted Child Cope With Loss and Trauma? \(en inglés\)](#) [¿Cómo puedo ayudar a mi hijo adoptivo a sobrellevar la pérdida y el trauma?] de Adoption.com.

Para leer sobre las experiencias de padres adoptivos ayudando a sus hijos, vea la página web [Helping Children Recover From Grief: Support Is Essential \(en inglés, disponible en español\)](#) [Ayudar a los niños a recuperarse del duelo: el apoyo es esencial] de Families Rising.

Para hacer frente al dolor, hay ayuda disponible a través de terapeutas profesionales que tienen experiencia con la adopción y el duelo. Estos profesionales entienden que el duelo relacionado con la adopción es diferente a otros tipos de duelo. Las referencias para terapeutas pueden provenir de amigos, grupos de apoyo o la agencia de adopción o el abogado que ayudaron con su adopción.

## IDENTIDAD

La adopción es un evento que altera la vida y afecta las identidades de todas las personas involucradas. Si usted fue adoptado, es posible que haya enfrentado problemas de identidad relacionados con la adopción a lo largo de su vida, especialmente en torno a hitos como cumpleaños, días festivos, nacimientos y muertes. Puede ver su identidad como incompleta, inestable o contradictoria. Usted nació en una familia, pero fue adoptado por otra.

Si fue adoptado y carece de información genética, médica, religiosa y otra información histórica sobre su familia de nacimiento, es posible que desee respuestas a preguntas que lo ayudarían a formar su identidad, como por qué sus padres de nacimiento lo colocaron en adopción, qué pasó con esos padres, si tiene hermanos y si se parece a su familia de origen en apariencia o en otras características. Puede ser difícil encontrar respuestas a estas

preguntas, y puede sentirse fuera de lugar o como si no perteneciera a su familia adoptiva. Tener acceso a información genética y de salud es de vital importancia para su bienestar.

Los padres adoptivos y los padres de nacimiento pueden tener dudas sobre sus identidades y roles en la vida de un niño. Los padres adoptivos pueden no sentirse como padres "verdaderos" o como si tuvieran derecho a ser padres. Los padres de nacimiento pueden no estar seguros de su papel en la vida de su hijo, ya que no están criando activamente a ese niño. Estos problemas de identidad pueden cambiar con el tiempo debido a varios factores, como los cambios formales en el nivel de contacto continuo entre las familias adoptivas y de nacimiento o los deseos del niño que fue adoptado. Estos sentimientos también pueden surgir durante el proceso de búsqueda y reunión. Para obtener más información, lea la hoja informativa [Helping Your Adopted Children Maintain Important Relationships With Family \(en inglés\)](#) [Ayudar a sus hijos adoptivos a mantener relaciones importantes con familiares] de Information Gateway.

Los "libros de vida" ("lifebooks", en inglés) pueden ayudar a los niños y jóvenes que fueron adoptados a comprenderse mejor a sí mismos y su identidad dentro de su familia adoptiva. Para obtener más información sobre estos libros, incluidos ejemplos de libros y otros recursos, vea la [página web Lifebook \(en inglés\)](#) de Michigan Adoption Resource Exchange.

Debido a problemas de identidad relacionados con la adopción, puede ser difícil para los padres y las personas que fueron adoptadas hablar sobre la adopción con otros, incluidas sus propias familias. La formación de identidad comienza en la infancia y se vuelve más importante durante la adolescencia. Las lagunas en la identidad y la falta de acceso a las personas y la información pueden ser más pronunciadas cuando un niño comienza la escuela o tiene una tarea orientada a la familia (por ejemplo, crear un árbol genealógico). Para obtener más información y recursos, vea las siguientes hojas informativas de Information Gateway:

- [Parenting Your Adopted School-Age Child \(en inglés\)](#) [La crianza de su hijo adoptivo en edad escolar]
- [Parenting Your Adopted Teenager \(en inglés\)](#) [La crianza de su hijo adolescente adoptivo]

## **INTIMIDAD**

Las personas que fueron adoptadas pueden tener dificultades con la intimidad o con acercarse a otras personas debido a las pérdidas resultantes de la adopción. Pueden intentar subconscientemente de evitar una nueva pérdida manteniendo una distancia emocional o sin comprometerse con otra persona. La intimidad o el apego pueden ser difíciles para los miembros de la tríada debido a los sentimientos de rechazo, vergüenza, pena e incertidumbre relacionados con la identidad. Los problemas de apego pueden ocurrir cuando se rompe un vínculo emocional seguro

entre un niño y un padre. La participación en la adopción puede afectar su capacidad de formar vínculos saludables, lo que hace que sea más difícil confiar y establecer relaciones significativas a lo largo de la vida.

Los padres adoptivos y de nacimiento también pueden tener dificultades relacionadas con la intimidad. Si usted es una madre o un padre de nacimiento, el sexo, el embarazo y la cercanía con los demás pueden ser emocionalmente dolorosos. Los padres de nacimiento pueden ser especialmente reacios a entablar relaciones con la familia o los niños que luego entran en sus vidas.

La relación íntima de los padres adoptivos puede haber sido afectada por la incapacidad de concebir. Esto puede dar forma a la relación de la pareja y afectar la dinámica familiar en la que traen a un hijo adoptivo. Si usted es un padre adoptivo, puede tener dificultades para ayudar a su hijo que también está teniendo problemas de apego. Los desafíos relacionados con el apego van desde dificultades relacionándose con otras personas hasta trastornos graves del funcionamiento social. Los tratamientos apropiados pueden ayudar a los padres a cultivar vínculos seguros y hacer frente a los comportamientos que pueden resultar de interrupciones de apego anteriores.

Para más información, vea la página [Helping Children Form Attachments \(en inglés\)](#) [Ayudando a los niños a formar vínculos afectivos] en el sitio web de AdoptUSKids.

## DOMINIO Y CONTROL

La adopción requiere que los padres de nacimiento, los padres adoptivos y las personas que fueron adoptadas renuncien a un cierto sentido de control. Si padres de nacimiento experimentan un embarazo no planificado o no pueden cuidar a su hijo, puede resultar en negligencia o abuso. En tales casos, la adopción puede ayudar a resolver una situación grave. Renunciar a sus derechos parentales o ver a su hijo ingresar en cuidado de crianza puede causar sentimientos de victimización e impotencia que pueden continuar afectando su vida e identidad.

Si usted fue adoptado, es posible que no haya estado involucrado en las decisiones que llevaron a la adopción, especialmente si la adopción ocurrió cuando era un bebé o un niño pequeño. Los adultos tomaron decisiones que alteraron su vida y que estaban fuera de su control. Estas decisiones pueden haber dificultado su crecimiento hacia la autorrealización y el autocontrol y pueden haber resultado en menos sentido de responsabilidad propia. Los adolescentes y los jóvenes mayores que fueron adoptados muchas veces participan en luchas de poder con padres adoptivos y otras figuras de autoridad (por ejemplo, maestros, entrenadores, consejeros). Tal comportamiento puede ser un intento de recuperar la pérdida de control que sintieron en la adopción.

Para un padre adoptivo, el proceso de adopción puede ser complicado y causar sentimientos de impotencia. Puede verse a sí mismo como impotente o no digno de ser padre, lo que puede llevar a un estilo de crianza menos comprometido. Por el contrario, puede intentar recuperar el control perdido volviéndose estricto, sobreprotector y dominante. Esto puede causar que la relación con su hijo se vuelva inflexible y provoque tensión adicional. Para leer más sobre este tema, vea la publicación [Parenting Your Adopted Teenager \(en inglés\)](#) [La crianza de su hijo adolescente adoptivo] de Information Gateway.

Visite el sitio web del [National Center for Enhanced Post-Adoption Support \(en inglés\)](#) para obtener información adicional sobre el apoyo a la adopción y la crianza de su hijo adoptivo. Para recursos en español, visite la página web [Recursos posadopción](#) de AdoptUSKids.

## Construyendo resiliencia para recuperar un sentido de control

La resiliencia puede ayudar a todos los miembros de la tríada de adopción a recuperar un sentido de control. Según el American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología, o APA por sus siglas en inglés), la resiliencia es la capacidad de adaptarse o hacer frente de manera positiva a la adversidad, incluido el trauma, la tragedia, las amenazas y el estrés. Si usted fue adoptado, la resiliencia puede ayudarlo a prosperar a pesar del dolor, el rechazo, la culpa o la vergüenza que sintió o puede sentir en diferentes momentos de su vida. La resiliencia implica comportamientos, pensamientos y acciones que se pueden aprender con el tiempo y se fomentan a través de relaciones positivas y saludables con otros adultos, padres o proveedores de cuidado. Para obtener más información, vea la página web [Camino a la resiliencia](#) del APA.

Para los padres adoptivos, desarrollar su propia resiliencia puede ayudar a apoyar la resiliencia de su hijo y mejorar el bienestar a largo plazo de su familia. Aprenda más sobre cómo ayudar a los niños a desarrollar la resiliencia en las siguientes páginas web del APA:

- [Guía de resiliencia: para padres y maestros](#)
- [Resiliencia para los adolescentes: ¿Tienen capacidad de recuperación?](#)

## CONCLUSIÓN

La adopción puede marcar el feliz comienzo de una nueva familia que se embarca en un emocionante viaje juntos. La adopción a menudo también marca un final y la separación de los niños de sus padres y familias de origen. Incluso en las circunstancias más ideales donde continúa un cierto nivel de contacto con los miembros de la familia extendida, es probable que surjan problemas relacionados con la adopción en diferentes momentos de la vida de las personas que fueron adoptadas y sus padres de nacimiento o adoptivos. La disposición a aprender sobre estos temas y buscar apoyo si es necesario puede ayudar a garantizar que los padres y las personas adoptadas vivan una vida familiar feliz y saludable.

## RECURSOS

### Child Welfare Information Gateway

Este servicio de la Oficina Para los Niños (Children's Bureau) brinda información y publicaciones sobre varios temas de adopción y la crianza de niños.

- [Adopción: considerando sus opciones y haciendo un plan](#)
- [Adoption \(en inglés\)](#) [Adopción]
- [La crianza de niños y jóvenes que han experimentado abuso o negligencia](#)
- [La crianza de un niño que ha experimentado trauma](#)

- [Helping Your Adopted Children Maintain Important Relationships With Family \(en inglés\)](#) [Ayudar a sus hijos adoptivos a mantener relaciones importantes con familiares]
- [Helping Children and Youth Maintain Relationships With Birth Families \(en inglés\)](#) [Ayudar a los niños y jóvenes a mantener relaciones con sus familias de nacimiento]
- [Parenting Your Adopted Preschooler \(en inglés\)](#) [La crianza de su hijo adoptivo en edad preescolar]
- [Parenting Your Adopted School-Age Child \(en inglés\)](#) [La crianza de su hijo adoptivo en edad escolar]

**[Raise the Future \(en inglés, disponible en español\)](#)**

Esta organización proporciona conocimientos especializados y apoyo antes, durante y después del proceso de adopción. También ofrece apoyo educativo a nivel nacional para las familias adoptivas.

**[AdoptUSKids](#)**

Este proyecto nacional de la Oficina Para los Niños ofrece información sobre subsidios, servicios y capacitación para ayudar a padres, niños y jóvenes durante todo el proceso de adopción. También presenta historias de adopción de familias que describen los desafíos y las lecciones que han aprendido.

**[National Council for Adoption \(en inglés\)](#)**

La misión de esta organización es atender las necesidades de los niños, madres y padres de nacimiento, personas adoptadas y familias adoptivas a través de la investigación, el apoyo, la provisión de recursos y la colaboración.

**[Center for Adoption Support and Education \(C.A.S.E.\) \(en inglés\)](#)**

El sitio web de C.A.S.E. incluye información sobre terapia competente para la adopción, capacitación sobre la adopción y educación comunitaria. También ofrece publicaciones, como el *W.I.S.E. Up! Powerbook* que empodera a los niños adoptados para responder a preguntas sobre la adopción.

**[Families Adopting in Response \(FAIR\) \(en inglés\)](#)**

FAIR es una organización totalmente voluntaria que ofrece información, educación, apoyo y compañerismo a familias adoptivas y preadoptivas. Los miembros incluyen familias que han adoptado niños a través de agencias públicas y privadas de los Estados Unidos y de muchos otros países.

**[Institute for Human Services \(en inglés\)](#)**

Esta organización brinda capacitación en bienestar de menores y ofrece una serie de recursos para apoyar a los padres de cuidado de crianza y adoptivos con niños que estuvieron en el sistema de bienestar de menores.

**[Families Rising \(en inglés, disponible en español\)](#)**

Fundada por madres y padres adoptivos, esta organización apoya, educa y empodera a madres y padres adoptivos y niños o jóvenes que fueron adoptados. También ofrece capacitación para madres, padres y jóvenes con el fin de crear, desarrollar y fortalecer redes de apoyo.

## REFERENCIAS

FosterParentCollege.com. (2016).  
*Understanding ambiguous loss*  
[Comprensión de la pérdida ambigua].  
Obtenido de <http://azfamilyresources.org/pdf/UnderstandingAmbiguousLoss.pdf>

Roszia, S.K., y Maxon, A.D. (2019). *Seven core issues in adoption and permanency: A comprehensive guide to promoting understanding and healing in adoption, foster care, kinship families and third party reproduction* [Siete cuestiones centrales en la adopción y la permanencia: una guía integral para promover la comprensión y la curación en la adopción, el cuidado de crianza, las familias de parentesco y la reproducción de terceros]. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

## CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2020). *El impacto de la adopción*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/es/resources/el-impacto-de-la-adopcion/>



U.S. Department of Health and Human Services  
Administration for Children and Families  
Administration on Children, Youth and Families  
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/es/resources/el-impacto-de-la-adopcion/>.

