La independencia financiera de los hijos pasa factura a los padres: tres de cada cuatro hacen sacrificios económicos para ayudar a sus hijos adultos

- El 93 % de los padres afirma que al menos uno de sus hijos mayores de edad sigue viviendo en el hogar familiar, de forma permanente o temporal
- El 26 % ha reducido su ahorro para la jubilación y casi uno de cada cinco ha recurrido a sus ahorros de emergencia para ayudar económicamente a sus hijos
- España registra el mayor nivel de estrés o preocupación por este apoyo económico entre los siete mercados europeos analizados (71 %), frente al 49 % de Reino Unido y el 40 % de Países Bajos

Madrid, 16 de noviembre de 2026. – La independencia económica de los hijos sigue siendo un reto para muchas familias, especialmente ante las dificultades de acceso a la vivienda y el aumento del coste de vida. En España, el 67 % de los jóvenes de entre 18 y 34 años convivía con alguno de sus padres en 2025, según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

En este contexto, un nuevo estudio de bunq, el segundo mayor neobanco de Europa, revela que el 74 % de los padres ha tenido que realizar algún sacrificio económico para ayudar a sus hijos adultos, la proporción más elevada entre los siete mercados europeos analizados, por delante de Italia (73 %), Francia (66 %), Reino Unido (63 %) y Alemania (60 %).

Entre las principales renuncias destacan la reducción del gasto en vacaciones y ocio (28 %), la disminución del ahorro para la jubilación (26 %) y el aplazamiento de decisiones como comprar una vivienda o mudarse (20 %). Además, el 19 % ha recurrido a sus ahorros de emergencia y el 7 % ha tenido que endeudarse para prestar este apoyo.
Esta situación también tiene consecuencias emocionales. El 71 % de los padres españoles reconoce sentir estrés o preocupación por ayudar económicamente a sus hijos adultos, el

porcentaje más elevado de los países analizados, frente al 68 % de Italia, el 49 % de Reino Unido y el 40 % de Países Bajos. Asimismo, el 40 % preferiría dejar de prestar esta ayuda, pero siente que debe continuar.

Más de nueve de cada diez padres conviven con alguno de sus hijos adultos

El estudio revela que el 93 % de los padres afirma que al menos uno de sus hijos mayores de edad vive con ellos, de forma permanente o temporal. Entre estos hogares, el 47 % señala que sus hijos nunca llegaron a independizarse, mientras que el 35 % explica que se marcharon y posteriormente regresaron. España es el segundo mercado europeo con mayor porcentaje de convivencia con hijos adultos, solo por detrás de Italia (95 %).

Entre los motivos del regreso al hogar familiar destacan las dificultades para afrontar el alquiler o la hipoteca (28 %), la necesidad de ahorrar para comprar una vivienda (24 %) y la inestabilidad laboral o pérdida del empleo (18 %).

Además, el 45 % de los padres que conviven con sus hijos adultos afirma que estos no contribuyen mensualmente a los gastos del hogar. Por otro lado, el 62 % declara ayudar a pagar el alquiler o la hipoteca de sus hijos y el 60 % ha contribuido a financiar la entrada de una vivienda.

Del teléfono móvil a la alimentación: los gastos que siguen pagando los padres

El apoyo económico va más allá de la vivienda. Más de la mitad de los padres (54 %) sigue pagando la factura del móvil de sus hijos adultos, mientras que el 41 % asume gastos de alimentación, el 33 % contribuye a viajes o vacaciones familiares y el 33 % paga suscripciones digitales. También destacan los suministros del hogar (29 %), los seguros (28 %) y los gastos relacionados con el coche (23 %).

Estas aportaciones representan un desembolso considerable: el 38 % de los padres destina 1.500 euros o más al año a ayudar a sus hijos adultos, y el 7 % supera los 6.000 euros anuales.

La ayuda tampoco tiene siempre una fecha de finalización. El 17 % dejará de prestar apoyo cuando sus hijos alcancen hitos como conseguir un empleo estable o comprar una vivienda, mientras que el 8 % no tiene previsto dejar de ayudarles. Además, el 32 % señala que los abuelos también contribuyen económicamente de manera habitual.

El reto de ayudar a los hijos sin comprometer la estabilidad financiera

Los resultados de bunq reflejan la importancia de equilibrar el apoyo económico entre generaciones con la estabilidad financiera de los padres. Aunque el 38 % se siente cómodo continuando con esta ayuda, el 40 % preferiría dejar de prestarla, pero considera que debe seguir haciéndolo.

“Ayudar económicamente a los hijos es algo natural, pero es importante encontrar un equilibrio y no comprometer la estabilidad financiera propia de cara al futuro. Estos datos muestran que muchos padres están recurriendo a sus ahorros para la jubilación e incluso a su fondo de emergencia para ayudar a sus hijos adultos, muchas veces sin saber cuándo dejarán de hacerlo. Establecer un presupuesto para las ayudas familiares, llevar un control de los gastos y mantener un fondo de emergencia permite seguir apoyando a los hijos sin poner en riesgo la seguridad económica a largo plazo”, afirma **Joe Wilson, Chief Evangelist de bunq.**

Planificar las ayudas económicas a la familia, controlar los gastos y mantener un fondo de emergencia puede evitar que este apoyo se prolongue en el tiempo y acabe comprometiendo la estabilidad financiera a largo plazo. Por ejemplo, los objetivos de ahorro de bunq permiten a los padres reservar dinero para imprevistos o para la jubilación sin dejar de ayudar económicamente a sus hijos.

Acerca de bunq

bunq, el segundo neobanco más grande de Europa, ha creado el primer banco centrado en el usuario. Al desarrollar un producto basado en las necesidades y deseos de sus usuarios, bunq simplifica la vida de personas y empresas que trabajan desde cualquier lugar,

comenzando por la forma en que gestionan su dinero: cómo gastan, ahorran, presupuestan e invierten. Como el primer banco del mundo impulsado por GenAI, bunq ofrece a sus usuarios asistencia financiera segura, confiable y sencilla las 24 horas del día, los 7 días de la semana: una atención al usuario a gran escala.

Pionero en muchos aspectos considerados imposibles, bunq fue el primer banco en obtener una licencia bancaria europea para operar desde cero en más de 35 años, recaudó la mayor ronda de financiación Serie A jamás obtenida por una fintech europea (193 millones de euros) y fue el primer neobanco de la UE en alcanzar la rentabilidad estructural. Como parte de su misión de construir el primer neobanco global, bunq también ha recibido su licencia de corredor de bolsa en EE. UU. y ha solicitado licencia bancaria en México, con planes de expansión global a futuro.

Más información: www.bunq.com

Datos de contacto

Correo exclusivo para prensa
press@bunq.com

Copiar enlace

https://press.bunq.com/274659-la-independencia-financiera-de-los-hijos-pasa-factura-a-los-padres-tres-de-cada-cuatro-hacen-sacrificios-economicos-para-ayudar-a-sus-/