

## PAPÁ DAME UN RESPIRO EL PAÍS. 12.10.08

### PAPÁ DAME UN RESPIRO CARL HONORÉ

*Los adultos han secuestrado la infancia de los niños. El impulso de modelar a los hijos con un celo sobrehumano, la llamada "hiperpaternidad", evidencia el fracaso del modelo infantil actual. Es lo que el autor de 'Elogio de la lentitud' defiende en su nuevo libro, 'Bajo presión'. Y se pregunta, en este texto para 'El País Semanal', qué significa ser niño y padre en el siglo XXI.*

Todo comenzó durante una reunión de padres en una escuela de Londres. La opinión que los profesores me dieron sobre mi hijo era buena, pero cuando entramos en la clase de arte, los halagos aumentaron a niveles inesperados. Uno de sus trabajos, un boceto de un mago realizado al estilo de Quentin Blake, estaba colgado en la pared con chinchetas como modelo para los demás alumnos. Por debajo del retrato, mi hijo había pintado la cabeza de un hombre desde diferentes ángulos. La profesora de arte lo descolgó para enseñármelo.

"Es increíble que un niño de siete años, por iniciativa propia, haya representado la perspectiva de esa forma", me decía entusiasmada. "Su hijo, verdaderamente, destaca en clase. Es un joven artista superdotado".

Y ahí estaba, la S de esa palabra de 11 letras que produce taquicardia a cualquier padre: superdotado.

Aquella noche me puse a buscar en Google cursos y profesores particulares de arte para cultivar el don de mi hijo. En mi mente desfilaban las imágenes del que podría ser el próximo Picasso. Hasta la mañana siguiente. "Papá, yo no quiero un profesor particular, sólo quiero dibujar". Me confesó mientras desayunábamos. "¿Por qué los adultos siempre tienen que controlar todo?".

**Su pregunta me impresionó bastante.** A mi hijo le encanta dibujar. Puede pasar horas inclinado sobre un trozo de papel inventando extrañas formas de vida, diseñando complicados libros de cómics o haciendo bocetos de Ronaldo dando patadas a un balón. Dibuja bien y se siente feliz con ello. Pero, por alguna razón, esto no era suficiente. Una parte de mí quería aprovechar esa felicidad, pulir y sacar partido de su talento, convertir su arte en un éxito. Mi hijo tenía razón: estaba intentando controlar todo.

Aquella conversación a la hora del desayuno resultó ser uno de esos momentos reveladores que le cambian a uno la vida. Me hizo darme cuenta de que, como padre, estaba perdiendo el equilibrio. También me inspiró para escribir *Bajo presión: cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente*.

Para realizar la investigación del libro pasé dos años viajando por toda Europa, América y Asia analizando la situación de la infancia en la actualidad. Visité colegios, guarderías, clubes deportivos, laboratorios y ferias de juguetes; me entrevisté con profesores, entrenadores, concejales, publicistas, policías, terapeutas, médicos y cualquier experto en desarrollo infantil. Hablé también con cientos de padres y de niños, y seleccioné las últimas investigaciones científicas.

Lo que descubrí es que los adultos han secuestrado la infancia de los niños de una manera nunca vista hasta ahora. *Bajo presión* explora el porqué del fracaso del modelo infantil actual y ofrece propuestas de todos los rincones del mundo para ayudarnos a encontrar una solución. El libro no es un manual para padres. Mi intención va más lejos: redefinir lo que significa ser niño y padre en el siglo XXI.

Desde luego, el impulso de controlar al milímetro a los niños no es nuevo. Hace 2.000 años, un maestro llamado Lucius Orbilius Pupillus identificó a los padres con demasiadas ambiciones para sus hijos como gajes del oficio en las aulas de la antigua Roma. Cuando el joven Mozart hizo prodigios que se pusieron de moda en el siglo XVIII, muchos europeos educaron a sus propios chicos con la esperanza de conseguir niños prodigio. Hoy día, sin embargo, la presión por conseguir lo mejor de nuestros niños parece que consume todo el tiempo disponible.

**Como padres, sentimos el empeño de empujar**, modelar y educar a nuestros hijos con un celo sobrehumano para darles lo mejor de todo y hacer de ellos los mejores para todo. Pensemos en la colección de DVD de Baby Einstein o en la de yoga para niños; en el último modelo de iPod; o en los GPS con dispositivo de localización para las mochilas; clases de ballet, de fútbol, de cerámica, de yoga, tenis, rugby, piano, yudo. Sentimos que fracasamos si nuestros hijos sufren de algún modo y no brillan como artistas, profesores o atletas.

En todo el mundo, esta forma de controlar al milímetro la educación de los niños es conocida con diferentes nombres. Algunos la llaman "hiperpaternidad". Otros se refieren a ella como padres helicóptero, porque siempre están vigilando. Los canadienses bromean con los padres quitanieves, que marcan un camino perfecto en la vida de sus hijos. Incluso en los países nórdicos, donde se supone que viven gloriosamente relajados, se habla de padres curling: mamá y papá despejando frenéticamente el hielo por delante de su hijo.

**Está claro que no todas las infancias son iguales.** No se encuentran muchos niños superprotegidos en los campos de refugiados de Sudán o en las chabolas de Suramérica. Incluso en los países desarrollados hay millones de jóvenes, sobre todo entre familias humildes, que tienen más probabilidades de padecer poca protección que de estar sobreprotegidos. Seamos honestos: la mayoría de los padres helicóptero proceden de la clase media. Aunque esto no significa que este aspecto cultural afecte solamente a la gente acomodada.

A medida que un cambio social se produce, la clase media en general marca el camino a seguir. Y, además, el exceso de protección de los niños está minando la solidaridad social, ya que cuanto más obsesionadas están las personas con sus propios hijos, menor es el interés por el bienestar de los demás.

Los padres también forman parte de esta ecuación. Fuera de casa, todos, desde los gobiernos hasta la industria publicitaria, tratan de manipular la atención de los niños para ajustarla a sus propios planes. Recientemente, un grupo de parlamentarios ingleses advirtió de que hay muchos niños cuyo sueño es crecer para ser hadas, princesas o estrellas de fútbol. La solución que plantearon: aconsejar a los niños de cinco años sobre la profesión que querían ejercer de mayores.

**El consumismo ha entrado sigilosamente** en cada rincón de las vidas de los niños, algo que parecía intocable. Sólo el simple hecho de dormir en casa de una amiga se ha convertido en estos momentos en una oportunidad para empresas publicitarias como la Agencia de Inteligencia Infantil, que patrocina fiestas en las que las adolescentes prueban nuevos productos y rellenan cuestionarios. Los trabajadores de McDonald's visitan los hospitales para entregar a los niños juguetes y globos, así como folletos para promocionar su comida. Juntando estos datos, estimamos que muchos niños ven hoy día unos 40.000 anuncios al año.

Al mismo tiempo que permitimos que nuestros hijos se entreguen al consumismo, les protegemos entre algodones y les prevenimos ante riesgos que realmente les harían bien. En muchos países, los gobiernos han prohibido actividades peligrosas tales como las canicas, el juego de corre que te pilló o las peleas de bolas de nieve. Casi la mitad de los niños ingleses con edades comprendidas entre los 8 y los 12 años nunca se han subido a un árbol porque sus padres piensan que es muy peligroso. No importa que en la mayoría de los países el delito de pedofilia sea menos frecuente de lo que era hace una generación (ocupa más espacio en las portadas de los medios). Tenemos tanto pánico a que nuestros hijos puedan convertirse en un caso similar al ocurrido con Madeleine McCann, que les encerramos en casa como a las gallinas.

**Veamos lo que ha sucedido con la educación.** Los niños reciben cada vez más pronto clases particulares y hacen evaluaciones una y otra vez con el fin de que las notas sean más importantes que el aprendizaje en sí mismo. Hoy día, más que nunca, muchos niños toman medicamentos como el Ritalin para ayudarles a concentrarse en los estudios. Al fin y al cabo, ¿qué son los medicamentos? El no va más del control al milímetro.

En la actualidad, mires donde mires, el mensaje que recibimos es el mismo: la infancia es demasiado preciosa para dejársela a los niños, y los niños son demasiado preciosos para dejarlos solos. Pero ¿esto es malo? Tal vez sea este control al milímetro de resultados. Tal vez estemos formando a los niños más sanos, más brillantes y más felices que nunca antes hayamos visto. O tal vez no.

Desde luego, deberíamos tomar con cierta precaución los informes sobre que el concepto de infancia se muere. Son muchas las ventajas de crecer en un mundo desarrollado de principios del siglo XXI: los niños tienen menos probabilidades de padecer desnutrición, abandono, violencia o muerte que en ningún otro momento de la historia. Están rodeados de comodidades impensables hace una generación. Legiones de profesores, políticos y empresas utilizan todos sus esfuerzos para procurarles nuevas fórmulas de alimentación, educación, moda y entretenimiento. La ley internacional protege sus derechos. Son el centro del universo de sus padres.

Y aun así, algo sigue mal. Todo este control al milímetro, aunque bien intencionado, está fracasando. Los niños necesitan mucha orientación y un firme empujoncito de vez en cuando, pero cuando los adultos mandan, cuando cada situación es programada, supervisada o estructurada, hay que pagar un precio.

Comencemos por la salud. Los niños, encerrados en casa y sentados en el asiento trasero del coche mientras conducimos, están creciendo más gordos que nunca. La Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad calcula que en el año 2010, el 38% de los niños menores de 18 años de Europa y el 50% de los de América del Norte y del Sur serán obesos. Más aún, los kilos de más les están condenando a padecer enfermedades coronarias, diabetes tipo 2, arterioesclerosis y otros desórdenes en otro tiempo típicos de adultos.

Los niños deportistas también sufren. Los jóvenes que realizan mucho ejercicio acaban agotados. Lesiones como rotura del ligamento cruzado anterior, antes muy comunes entre atletas profesionales y universitarios, abundan ahora entre los estudiantes de secundaria y son tremendamente frecuentes entre los niños de 9 y 10 años.

Y tal como funciona el cuerpo, así lo hace la mente. La depresión y la ansiedad infantil -y el abuso de drogas, autolesiones y suicidio que a menudo los acompañan- no son hoy día más comunes en los guetos urbanos, sino en los elegantes barrios del centro de las ciudades y en las arboladas zonas residenciales de las afueras donde la emprendedora clase media ejerce su presión sobre los niños.

Los niños controlados al milímetro pueden pasarlo muy mal para valerse por sí mismos. Los servicios de orientación psicopedagógica de las universidades reconocen que hay cifras récord de estudiantes con depresión. Y los profesores comentan que algunos jóvenes de 19 años, en el transcurso de una entrevista, les entregan su teléfono móvil con estas palabras: "¿Por qué no habla usted todo esto con mi madre?".

**El cordón umbilical permanece intacto incluso después de terminar la carrera.** A la hora de contratar titulados recién salidos de la universidad, importantes empresas como Merrill Lynch han comenzado a lanzar lo que llaman "paquetes para padres", o jornadas de puertas abiertas compartidas para que mamá y papá puedan visitar sus oficinas. Muchos padres incluso les acompañan a las entrevistas de trabajo para ayudarles a negociar las condiciones de sueldo y vacaciones.

Algo precioso y difícil de valorar también está perdiéndose en el camino. El poeta inglés William Blake resumía la magia y lo maravilloso de la infancia de este modo:

"Para ver el mundo en un grano de arena

y el firmamento en una flor silvestre,

coge el universo en la palma de tu mano

y la eternidad en una hora".

Hoy día, los niños están demasiado ocupados corriendo de un lado para otro con clases de violín o clases particulares de matemáticas para coger el universo en la palma de sus manos. Y esa flor silvestre parece que da un poco de miedo. ¿No será que tiene espinas o que el polen provoca reacción alérgica?

La realidad es que los niños necesitan tiempo y espacio para explorar el mundo por sí mismos: así es como aprenden a pensar, a imaginar y a tener relaciones; a tomar gusto por las cosas; a saber qué quieren ser en lugar de ser lo que nosotros queremos que sean. Cuando los adultos controlan al milímetro la infancia de los niños, éstos pierden todo lo que da satisfacción y sentido a la vida: pequeñas aventuras, disfrutar del sentimiento anárquico, viajes secretos, juegos, contratiempos, momentos de soledad e incluso de aburrimiento. Sus vidas se convierten en extrañamente sosas, sin logros personales y en cierta medida aburridas y artificiales. Pierden la libertad de ser ellos mismos, y lo saben. "Soy el gran proyecto de mis padres", dice Ana Placente, una niña de 13 años de Madrid. "Incluso cuando estoy a su lado, hablan de mí en tercera persona".

Y no olvidemos lo que toda esta presión produce también en los adultos: cuando el cuidado de los hijos se convierte en un cruce entre el desarrollo de un producto y un deporte de competición, la paternidad pierde su mágico sentido.

**Pero no todo son malas noticias.** La buena noticia es que el cambio ya se está produciendo. En Europa, Asia y América, la gente está haciendo cosas para cambiar la situación, para dar a los niños más libertad para explorar el mundo a su ritmo, para permitirles ser niños de nuevo. Los colegios están poniendo freno a la obsesión de hacer exámenes y reducen los trabajos que tienen que hacer en casa -se han dado cuenta de que los alumnos reflexionan, estudian por sí mismos y aprenden mejor cuando tienen más tiempo para relajarse-. Hace poco tiempo, el colegio Cargilfield, un centro privado de Escocia, prohibió los deberes a los alumnos de entre 13 y 15 años. En un año, las notas de los exámenes de matemáticas y de ciencia mejoraron cerca de un 20%. Los niños también tienen más tiempo para disfrutar y jugar. "Es mucho mejor que se diviertan cuando son pequeños y no dediquen el día a hacer deberes", dice John Elder, director del Cargilfield. "Estamos aquí para divertirnos y nunca más tendremos la oportunidad de volver a ser jóvenes". Toronto se ha convertido este año en la primera ciudad de Canadá y América del Norte en suprimir por completo los deberes a los niños de cualquier edad.

Con el fin de dar un respiro al apretado programa de los niños, numerosas ciudades en todo el mundo les permiten tomar días libres cuando las actividades extraescolares se suspenden. Muchas familias se sienten liberadas por no tener que ir a kárate o a fútbol y tener que salir corriendo de casa, lo que reduce sus planes durante el resto del año. Las universidades más selectas también están lanzando un mensaje similar. El Instituto Tecnológico de Massachusetts ha cambiado recientemente la solicitud de ingreso, poniendo menos énfasis en el número de actividades extraescolares en las que un aspirante se puede inscribir y más en aquellas otras que realmente le interesen. Incluso la reconocida Harvard insta a los estudiantes de primer año a que comprueben su apretado programa antes de matricularse. En una carta publicada en la página web de la universidad, el antiguo decano Harry Lewis advierte a los estudiantes de que enriquecerán más sus vidas si se dedican a hacer lo que despierta verdaderamente su interés y no concentran todo su tiempo y esfuerzo en numerosas actividades. "Es más probable que consigan los objetivos que requiere el intenso ritmo de estudio si se permiten de vez en cuando tener tiempo libre, diversión y momentos de soledad, en lugar de llenar su agenda de actividades programadas que les impedirán pensar qué es lo que realmente quieren hacer". Lewis también hace hincapié en la idea de los jóvenes de conseguir un mejor puesto de trabajo si presentan un currículo perfecto. "Conseguirán un mayor equilibrio en sus vidas si realizan actividades puramente por entretenimiento y no con el objetivo de obtener un liderazgo que

podiera ser una credencial para conseguir empleo. El tiempo libre que pasen con sus amigos o compañeros de habitación podrá tener mayor influencia en sus vidas que el contenido de muchos de los cursos en los que se inscriben". El título de la carta es un mensaje claro y directo contra la cultura de la programación excesiva. Dice así: "Tranquilos: cómo sacar más provecho de Harvard haciendo menos".

Ya hay muchas familias en todo el mundo, como los Kessler en Berlín, Alemania, que están haciéndose cargo de esta situación. Para ellos, el momento crucial llegó cuando sus hijos - Max, de siete años, y Maya, de nueve- empezaron a pelearse. Su madre, Hanna, se dio cuenta de que el gran número de clases extraescolares que tenían -violín, piano, fútbol, tenis, esgrima, voleibol, taekwondo, bádminton y clases particulares de inglés- les estaba distanciando. "Cuando era pequeña, tenía mucho tiempo libre para estar con mis hermanos; nos llevábamos, y nos seguimos llevando, muy bien". "Cuando observé el repertorio de actividades de mi familia, me di cuenta de que Max y Maya no tenían casi tiempo para estar juntos porque uno u otro siempre salían de casa corriendo para ir a alguna de sus clases". Decidió reducir a tres el número de actividades extraescolares por niño. Los niños no echan de menos los cursos que eligieron dejar y la armonía entre los hermanos ha vuelto al hogar de la familia Kessler. "Ahora nos llevamos muy bien", dice Maya. "Nos divertimos mucho juntos". Max pone los ojos en blanco. Maya le fulmina con la mirada y parecería que, por un momento, las viejas hostilidades podrían reanudarse. Aunque los dos se ponen a reír. Hanna sonríe. "Nunca más volveremos a estar tan ocupados", reconoce.

Con el objetivo de que los jóvenes vuelvan a disfrutar haciendo deporte, las ligas deportivas están tomando medidas drásticas contra los padres que dan alaridos desde los banquillos, y están haciendo hincapié en que lo importante es aprender y disfrutar jugando, y no el hecho de ganar a toda costa. Un equipo de hockey sobre hielo de Toronto compuesto por niños de 10 años ha dejado de hacer estadísticas sobre sus resultados personales garantizando que cada niño, independientemente de su capacidad, juega el mismo tiempo. El resultado: los niños han vuelto a interesarse por el hockey, han mejorado su juego y han ganado casi veinte torneos en tres años.

Incluso los padres defensores a ultranza del deporte están aprendiendo a relajarse. Vicente Ramos, un abogado de Barcelona, tenía por costumbre controlar desde los lados del campo a su hijo Miguel, de 11 años, mientras jugaba al fútbol. La mayoría de las veces le gritaba: "¡Corre hacia el centro! ¡Pasa la pelota! ¡Recupera la posición!". Después, cuando volvían a casa en el coche, le comentaba el partido y le ponía muy poca nota. Un día, Miguel, un chico fuerte, ágil y con una habilidad increíble para tirar con el pie izquierdo, le dijo que no quería jugar más al fútbol. "Me quedé anonadado", dice Ramos. "Nos peleamos y discutimos gritándonos, y al final me reconoció que estaba enfadado conmigo porque siempre le estaba controlando".

Ramos decidió tomárselo con calma. Ahora, lleva a Miguel algunas veces al campo y se queda esperándole tomando un café en un bar cercano. Si decide quedarse en el banquillo, le hace muy pocos comentarios. Cuando vuelven a casa, no le corrige y a menudo los dos hablan de muchas otras cosas que no son fútbol. Ramos se siente sorprendido y aliviado al comprobar que su humor ha cambiado al no pensar si su hijo ha tenido suerte o no en el campo. Y lo más importante es que Miguel ha redescubierto su amor por el fútbol y siente que juega mejor. "Ahora sólo pienso en el juego y en lo que voy a hacer con la pelota en vez de sentirme agobiado esperando los gritos de mi padre", reconoce. "Es un gran alivio".

**Otra de las situaciones que también está cambiando** es nuestra tendencia a envolver entre algodones a los chicos para protegerles del más mínimo riesgo. Los niños de tres años de un jardín de infancia de Escocia pasan el día en el campo soportando el riguroso frío, haciendo hogueras y conociendo las setas más venenosas. Seguro que se hacen arañazos o se queman, pero vuelven al colegio más felices y seguros de sí mismos, y menos propensos a enfermedades y alergias. Y si no, hojeen el éxito mundial *El libro peligroso para niños*, un práctico manual lleno de ideas para que los chicos se diviertan con todo tipo de juegos de alto riesgo, desde carreras de karts hasta cómo hacer tirachinas o catapultas.

Todos estos cambios implican un menor control en la atención hacia los niños y en permitir que las cosas sucedan por sí mismas en lugar de forzarlas. Pero todavía queda mucho por hacer. Necesitamos colegios, deportes, publicidad, tecnología y planes urbanos más adaptados a las necesidades infantiles. Tenemos que volver a la idea de que una parte esencial de la salud infantil es que jueguen solos, sin metas y objetivos. Una buena idea para empezar sería dejarles una o dos horas al día entretenerse ellos mismos sin la ayuda de adultos o de ordenadores.

Aunque para conseguir los objetivos, los padres tienen que aprender a relajarse. Pero ¿cómo sabemos si estamos forzando demasiado a nuestros hijos? No siempre es fácil, porque la línea entre los padres que se ocupan y los que se ocupan en exceso puede ser muy fina, aunque, con todo, hay señales indicadoras de peligro. Puede que se extralimite si le hace los deberes a su hijo o que le grite hasta quedarse ronco mientras juega en un acontecimiento deportivo; tal vez le espía mientras navega por las páginas de MySpace o no le permite arriesgarse, tal y como usted hacía a su misma edad; o quizá comprueba que se ha quedado dormido en el coche de camino a una de sus actividades extraescolares o a lo mejor le recita palabra por palabra lo que ha hecho mal.

El primer paso para relajarse sería dejar de lado el perfeccionismo. No hay una receta mágica para ser padres. La ansiedad y las dudas son una parte natural de la educación y no una señal para comenzar a controlarles al milímetro incluso con más firmeza. La infancia no es una carrera que sólo pueden ganar los mejores, los niños alfa. Cada niño es diferente. Observe a las personas de su entorno social que más admira: comprobará que han seguido varios caminos hasta llegar a ser adultos. Muchos de ellos probablemente hayan madurado tarde. Y la mayoría han prosperado en la vida gracias a no haber sido controlados al milímetro desde su nacimiento.

Aun así, una menor atención no es siempre la mejor solución. Tenemos que actuar con mano dura si queremos proteger a nuestros hijos del consumismo. Por eso, muchos padres de todo el mundo han emprendido una campaña para impedir a las empresas poner anuncios publicitarios en los colegios. Hay también una reacción contra la tendencia a celebrar fiestas de cumpleaños por todo lo alto. Son numerosos los padres que están poniendo límite al importe de los regalos e incluso eliminándolos por completo. Otros acuerdan con los invitados un importe máximo. En otras palabras, los padres están aprendiendo de nuevo el arte olvidado de decir "no".

**Hay muchos niños hoy día que realmente necesitan escuchar** con más frecuencia la palabra "no". Aunque, al mismo tiempo que invertimos tiempo, dinero y energía en ayudar a nuestros chicos a tener un currículum impecable, tendemos a titubear cuando se trata de impartir disciplina. Parece más fácil decir sí a jugar una hora más con la Nintendo o a que dejen su cuarto desordenado. Pero los niños necesitan disciplina y firmeza de vez en cuando. Los límites les ayudan a sentirse seguros y a estar preparados para la vida en un mundo construido a base de compromisos y reglas. A veces, los niños necesitan que les digamos "no".

El resultado final es que cuando se trata de la educación de un hijo, tenemos que aprender cuándo hacer más y cuándo hacer menos, cuándo ser blandos o cuándo ser duros. Por desgracia, los padres no podemos comprar o alquilar esa sabiduría: nos sale de dentro. Conocemos a nuestros hijos como nadie, lo que significa que lo mejor para un padre es confiar en nuestros instintos. Escribí Bajo presión para dar a los lectores confianza para poner límites a la presión social y a los mensajes confusos de la industria publicitaria y de los medios de comunicación a fin de encontrar el equilibrio que mejor convenga a su familia.

En cuanto a mí, bueno, me siento mejor porque logré encontrar ese equilibrio. Hace poco, mi hijo me dijo que tenía intención de matricularse en un centro para dar clases de dibujo. Conseguí mostrar mi satisfacción sin decir "te lo dije". Es su decisión y sé que tiene que ser así. Sólo espero recordar aquella lección cuando vaya a organizar su primera exposición.