

PAPPEL

MICHAEL SANDEL & HIJO. • Duelo de filósofos sobre la felicidad y las tres virtudes que la sostienen. **Pág. 12**

YO DONA. • Pino Montesdeoca: "La cirugía estética debería prohibirse a los menores de edad". **Pág. 30**

VIAJES. • La magia de la fauna salvaje de Tanzania, en silencio y dejando un rastro limpio. **Pág. 21**



Dos décadas de crianza obsesiva han dejado a los progenitores exhaustos y a sus hijos incapaces de enfrentarse al mundo. Una nueva corriente aboga por la 'infracrianza consciente': hacerles menos caso por el bien de todos

Por *Rodrigo Terrasa*
Ilustración de *Carmen Casado*

POR QUÉ DEBERÍAS DEJAR DE HACER TANTO CASO A TUS HIJOS

Crianza. Tras décadas de hiperpaternidad compulsiva y de obsesión por el control de los niños, una nueva tendencia gana fuerza en todo el mundo: la infracrianza consciente. "Debemos ignorar a los hijos más a menudo", recomiendan los expertos

Por **Rodrigo Terrasa**. Ilustraciones de **Carmen Casado**





G

localiza a tu hijo. Vigila dónde está, lo que hace, lo que ve, lo que lee. Lo que come incluso. Puedes organizar su calendario, las extraescolares, su ocio, sus horas de sueño. Hay cientos de herramientas digitales para cada tarea. Sólo hace falta asomarse a la puerta de un colegio cualquiera en una ciudad cualquiera una mañana cualquiera de estas primeras semanas de curso escolar. Da igual Wisconsin que Albacete. En septiembre se dispara el número de descargas de aplicaciones de control parental en todo el planeta.

Echen un ojo a sus teléfonos. Tenemos una app para restringir el contenido inapropiado en las pantallas de nuestro hijo. Otra para controlar su tiempo de uso. Una más para ubicar al pequeño en todo momento: cuándo llega al cole, cuándo entra en clase, cuándo sale al patio, cuándo coge el autobús... Hay aplicaciones para hacer los deberes, organizar las clases de violín, los partidos del domingo y cualquier pequeño resquicio de ocio que se cuele en su ciberagenda. Una más para aprender inglés, alemán y chino mandarín. Otra para espiar su actividad en TikTok o Instagram. Y otra más para monitorizar su alimentación, sus horas de sueño y hasta sus pasos. Literalmente.

El mercado mundial de aplicaciones de control parental alcanzó el año pasado un volumen de negocio de 1.650 millones de dólares y los expertos calculan que la industria engordará hasta los 5.000 millones durante la próxima década. «La demanda está creciendo significativamente», celebraba un estudio publicado hace sólo unas semanas por la consultora The Brainy Insights. «Las aplicaciones están ayudando a mantener a nuestros niños bajo control».

¿Que su hijo es aún demasiado pequeño para tener móvil? No se preocupe, hay relojes con las mismas utilidades y, a malas, en Amazon venden por menos de 20 euros unos arneses como correa para pasear a su churumbel como si fuera un caniche.

Está todo bajo control... para desesperación de todos los expertos.

«Estamos enseñando a nuestros hijos que el mundo es un sitio muy peligroso y que tienen que ir sujetos para protegerlos», se escandalizaba este verano en *La Voz de Galicia* la psicóloga María Gallego bajo un apocalíptico titular que decía: *Niños atados con correa, la tendencia que ha llegado a Galicia*.

La paranoia por amarrar a nuestros hijos, por controlarlos como si fueran mascotas y monitorizarlos hasta la locura no es nueva. La figura de los llamados padres y madres helicóptero, obsesionados por sobrevolar cada paso de sus pequeños, emergió en la década de los 90 fruto de una combinación explosiva de competitividad, inseguridad y negocio. Tres décadas después hemos perdido definitivamente el control. Nadie ató en corto a los padres.

Un estudio reciente del Departamento de Salud de Estados Unidos acaba de alertar de que el actual (y obsesivo) modelo de crianza no sólo afecta al desarrollo de los menores, también perjudica seriamente la salud mental de sus progenitores. Casi la mitad de los padres y madres americanos reconoce que sus niveles de estrés son «completamente abrumadores». Y señalan como factores de esa ansiedad la



08 EN PORTADA



falta de tiempo, la salud infantil, la seguridad de sus hijos, el impacto de la tecnología, las presiones culturales y el incierto futuro de sus niños.

Una encuesta anterior revelaba que el 70% de los progenitores en España se notan agotados por el esfuerzo de intentar ser «padres perfectos». Y ocho de cada 10 se sienten además culpables por no dedicar a sus hijos el tiempo suficiente. La gran incógnita es cuánto es suficiente y, sobre todo, cuánto es demasiado.

«Hemos neurotizado por completo la familia sin ser conscientes de que la sobreprotección es una forma de maltrato», lamenta el filósofo Gregorio Luri, autor de *Mejor educados* (Ed. Ariel), un ensayo en el que abogaba hace ya una década por devolver la paternidad a la senda del sentido común.

Llega con cierto retraso, pero parece que sus lecciones están empezando a calar. En Estados Unidos, donde surgió primero la moda de la paternidad compulsiva, asoma ahora una nueva tendencia que está ganando adeptos en todo el mundo. Hablamos

“Vivimos una crianza frenética y temerosa con no alcanzar las expectativas. Es una fuente de ansiedad constante”

“Hemos neurotizado por completo la familia sin ser conscientes de que la sobreprotección también es un maltrato”

del *mindful underparenting*, algo así como la *infracrianza consciente*. Una invitación a olvidarnos, aunque sea un momento, de nuestros hijos. Por nuestra propia supervivencia... y por la suya también.

«Sólo ignorándoles la mayor parte del tiempo, conservamos la energía necesaria para brindarles toda nuestra atención cuando realmente la necesitan», reivindicaba la psicóloga Darby Saxbe en uno de los artículos más leídos de *The New York Times* esta misma semana. Su título no podía ser más claro: *Los padres deberían ignorar a sus hijos más a menudo*.

En su texto, la doctora Saxbe repasa cómo los niños han transitado de sociedades en las que rara vez fueron el objeto principal de la atención de sus padres y en las que pasaban la mayor parte del tiempo observando a los adultos haciendo cosas de adultos, aunque fuera cazando mamuts o recolectando alimentos, a una sociedad como la actual en la que los pequeños de la casa son el centro del universo. «Una de las mejores cosas que los padres podemos hacer, tanto por nosotros mismos como por nuestros hijos, es ocuparnos de nuestras propias vidas y llevar a nuestros hijos con nosotros», escribe ella.

Aquí van algunos consejos para sumarse a la corriente del *mindful underparenting*: lleve a su hijo a casa de un pariente mayor y oblíguele a escuchar largas y tediosas charlas de adultos, haga que le acompañe a la oficina de Correos o a hacer tareas tan apasionantes como renovar el DNI, déjele arriesgar en lo más alto del columpio y confíe en que llegará sano y salvo a clase si tiene la edad suficiente para ir solo al colegio. Y, sobre todo, pase un poquito de él.

¿Cuándo dejamos de ignorar (lo justo y necesario) a nuestros hijos? ¿Cómo pasamos de cazadores-recolectores a progenitores-molestadores? ¿Cuándo perdimos definitivamente la chaveta?

«Hay muchas razones por las que nuestro estilo de crianza ha cambiado tanto», amplía Saxbe por correo electrónico desde el Departamento de Psicología de la Universidad del Sur de California. «La ansiedad económica ha desempeñado un papel importante: sentimos que tenemos que competir para que nuestros hijos tengan el mayor número posible de oportunidades. Los espacios públicos también han cambiado, aunque creo que España tiene lugares más acogedores para las familias que EEUU. Y como la tasa de natalidad ha descendido, las familias tienen menos hijos y centran su atención en cada uno de ellos».

España registró el año pasado 322.075 nacimientos, la cifra más baja desde 1941. Nuestro país tiene hoy una de las tasas de fecundidad más bajas del mundo

(1,3 hijos por mujer) y la edad media de las mujeres en el nacimiento del primer hijo se encuentra entre las más altas a nivel internacional (30,9 años).

«Cada vez hay menos niños y cada vez los tenemos más tarde, así que el niño se convierte en un proyecto absoluto: es el centro de la vida de los padres, se le da todo y se hace todo por él», explica la periodista Eva Millet, autora de *Hiperpaternidad* (2016) e *Hiper niños* (2018), dos radiografías demoledoras del desvarío familiar de los últimos tiempos. «La crianza se ha convertido en una fuente de ansiedad constante. Vivimos una crianza frenética y temerosa con no alcanzar las expectativas, con una oferta brutal para que nuestro hijo no se quede atrás y no llegue a ser el niño perfecto. Antes de que el bebé nazca ya hay padres pensando que si no consiguen plaza en una u otra guardería, su hijo no triunfará en la vida. ¿Cómo se puede criar a un hijo con esa presión?».

Millet lleva años ofreciendo charlas sobre educación y crianza a padres y madres de toda España. Su lema: «Sobreproteger a los niños es desprotegerlos». Y en su catálogo de padres tóxicos hay unas cuantas etiquetas. Busquen la suya. Ya conocemos a los ubicuos *padres helicóptero*. Pero tenemos también a los *padres apisonadora*: «Los que en vez de preparar a sus niños para el camino, preparan el camino para sus niños». En Canadá o Noruega, por cuestiones climáticas, los reconocerán como *padres quitanieves*. Aquí son más comunes los siempre serviciales *padres bocadillo*, esos progenitores aterrados con la idea de que su pequeño muera por inanición que se dedican a sostener el sándwich mientras el crío da vueltas por el parque para recordarle puntualmente que entre juego y juego toca mordisco.

«Tratamos al niño como si fuera el emperador de China y en el fondo le estamos diciendo que no es capaz ni de comerse solo la merienda», censura la periodista. «Si les sacas siempre las castañas del fuego, si se desata tu furia cuando un profesor los cuestiona, si haces los deberes por ellos, si los sostienes todo el día como si fueran príncipes, los padres, y sobre todo las madres, acaban superquemadas y, además, acabas creando niños miedosos».

El resultado del *papá apisonadora* y la *mamá bocata* es una generación de niños, adolescentes y adultos en potencia profundamente narcisistas, frágiles como pompas de jabón, sin recursos, sin tolerancia al fracaso y condenados irremediamente a la frustración. Según los datos del Ministerio de Sanidad, casi un 20% de los adolescentes españoles ya ha consumido benzodiacepinas alguna vez en la vida. La *generación copo de nieve*, los llamaron.

«Hemos pretendido criar a niños sin problemas cuando lo que hay que hacer es darles recursos para que gestionen unos problemas inevitables», resume Gregorio Luri.

«Se ha impuesto la imagen de que cada hijo es una pieza de arcilla que los padres pueden ir modelando para fabricar al hijo perfecto, pero eso es imposible. Hemos dejado a los niños sin espacios autónomos para vivir aventuras sin supervisión, no les dejamos que se creen sus problemas y aprendan solos a solucionarlos. El niño, por definición, es más energía que sentido común para controlarla y eso se aprende a gestionar a base de fracasos, aciertos y errores. ¿Dónde pueden los niños ser niños de verdad sin que un adulto les diga la manera correcta de ser niño?».

La respuesta fácil sería: en Alemania. En el parque infantil Ludwig Lesser de Berlín hay un torre llamada Tritopia en la que los niños pueden escalar por una red de alambre de acero, trepar por unas escaleras de

cuerda colgantes y alcanzar una plataforma que se asoma a unos 10 metros de altura sobre el suelo de un bosque lleno de gravilla. La torre Tritopia forma parte de una iniciativa de varios ayuntamientos germanos para diseñar parques irresistiblemente peligrosos para los niños. No aptos para adultos paranoides.

A principios de los 60 se registraban cada año entre 10 y 20 accidentes mortales en parques de Alemania, así que la Administración decidió desmontar los columpios más altos y los toboganes más rápidos y rellenar los suelos con alfombras de goma. Los habrán visto en España porque la moda se extendió por todo el mundo. Adiós a los parques de gravilla donde nos dejábamos las rodillas –un par de dientes en el peor de los casos– y de donde era fácil salir con un brazo escayolado para que te lo garabatearan los



EEUU.
El 48% de los padres reconoce que sus niveles de estrés son “completamente abrumadores”

ESPAÑA.
El 70% de los progenitores están agotados por el esfuerzo de ser “padres perfectos”

SALUD.
Casi un 20% de los adolescentes españoles ya ha consumido benzodiacepinas en su vida



compañeros de clase el día después. Lo importante, como ocurrió años después con las aplicaciones digitales, era tener a los niños siempre bajo control.

«Casi todos los cambios que se introdujeron no se basaban en accidentes reales, sino en escenarios teóricos», lamentaba hace unos años en la prensa alemana el ingeniero Franz Danner. «Se evita todo lo que los adultos imaginan como peligro. El valor del juego queda en el camino y los parques se vuelven más monótonos y aburridos. Científicos de todo el mundo demuestran que el riesgo controlado es extremadamente importante para el desarrollo de nuestros hijos».

La tendencia ahora es retirar los suelos acolchados y los materiales mulliditos y volver a las alturas de vértigo y los toboganes desenfrenados. Llámelo inconsciencia o llámelo pura diversión.

«Los experimentos muestran muy claramente que cuando se priva del juego a los monos o a las ratas cuando son bebés, de adultos se muestran ansiosos y no exploran demasiado. Lo mismo ocurre con los niños humanos», explica el psicólogo social Jonathan Haidt, autor este año de *La generación ansiosa* (Deusto), el reconocidísimo ensayo en el que denunciaba cómo los jóvenes del mundo entero habían dejado de asumir riesgos sin supervisión adulta para vivir encerrados delante de una pantalla. «Cuando les privas de jugar, les privas de la oportunidad de aprender todos los días, de enfrentarse a sus miedos, de superarlos, de esforzarse, de probar algo nuevo, de resolver conflictos con amigos. Y por eso el juego libre es la actividad que más necesitan. En Estados Unidos, lo eliminamos en los



APPS.
El mercado de aplicaciones de control parental llegará a los 5.000 millones antes de 2033

NATALIDAD.
España registró el año pasado 322.075 nacimientos, la cifra más baja desde 1941

ESTUDIO.
El sobrepeso y el bullying están relacionados con la reducción del juego al aire libre

años 90. Teníamos mucho miedo de que nuestros hijos fueran secuestrados o abusados sexualmente».

«En un riesgo cuando al jugar ya no hay riesgo», resumía también Anita C. Bundy, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Sidney, en un completo estudio que relacionaba los casos de sobrepeso infantil y los problemas de acoso escolar y de salud mental entre los menores con la disminución del juego al aire libre. Su trabajo abogaba por estallar ese «plástico de burbujas» en el que hemos envuelto a nuestros hijos en las últimas décadas.

«El riesgo es una gran herramienta de aprendizaje, por eso hay cada vez más familias apostando por el ocio en la naturaleza, por volver a conectar con lo salvaje», cuenta la psicóloga Alicia Banderas, autora de manuales como *Pequeños tiranos*, *Niños sobreestimulados* o *Hable con ellos de pantallas y redes sociales*. Su consulta se ha llenado en los últimos años de madres y padres «agotados, extenuados, frustrados y con una fuerte sensación de impotencia, desconectados de sí mismos y de sus parejas».

Buscando desesperadamente la fórmula de la infracrianza consciente.

«Ahora nos estamos dando cuenta de que la hiperatención, la necesidad obsesiva de control, ha tenido un impacto en nuestra salud mental, hemos llenado tanto la bolsa que ha rebosado», explica Banderas. «Y cada vez hay más padres que piden ayuda para autorregular su atención a los niños».

—¿Cómo se aprende a ignorar a tu hijo?

—Yo trabajo en mi consulta otra manera de crianza. Enseño a los padres a conectar con sus necesidades, a buscar su espacio y su tiempo, a poner límites... Todos quieren ser los mejores padres y tener superniños, pero la perfección no existe. Hay que encontrar un equilibrio y es muy importante el autocuidado de los padres para no caer en una atención desmedida hacia los hijos. Quizá es la hora de dejar pensar que si mi hijo está bien, yo estoy bien. Y hay que pensar al revés: si yo estoy bien, mi hijo estará bien.

Eva Millet huye de esta idea yanqui de la infracrianza y prefiere hablar de una «sana desatención». Reivindica la necesidad de observar a nuestros hijos sin intervenir tanto, de alejar un rato las hélices del helicóptero. «Está bien compartir tiempo con tus hijos, jugar con ellos y potenciar sus actividades, pero nos hemos pasado... Esta crianza no

“Nos estamos dando cuenta de que la hiperatención, el control obsesivo, tiene un impacto en nuestra salud mental”

“Las consultas están llenas de padres agotados, extenuados, frustrados y con una fuerte sensación de impotencia”

es sostenible. Hoy todo gira en torno a sus pequeñas agendas de ministro: el fútbol, las clases de música, los cumpleaños... Y el listón del trauma está cada vez más bajo», explica la autora de *Hiperpaternidad*.

Hemos analizado ya todos los modelos de paternidad peligrosa que se han reproducido como esporas en los últimos tiempos, pero antes de despedirnos deberíamos encontrar algún modelo de padre ejemplar para estos nuevos tiempos de *mindful underparenting*. Igual les sorprende, pero Luri lo tiene claro: el padre ideal se llama Homer Simpson.

«La familia Simpson no es perfecta, pero yo sólo sé que viven la paternidad sin agobios y que cada noche cenan juntos sin ver la televisión... y mira que a Homer le gusta la tele», bromea el filósofo. «Homer puede hacer todas las trastadas inimaginables, salvo las que pongan en riesgo el amor de Marge o de sus hijos. Y los Simpson pueden ser un desastre de familia, pero tienen una virtud extraordinaria: no importa las veces que han metido la pata, porque nunca arrastran agravios de capítulos anteriores. Últimamente estamos tan imbuidos por la creencia de la crianza excelente que ya no somos consciente de lo lejos que está eso de la normalidad. En definitiva, hemos dejado de ser una familia normal, al menos tan normal como la familia Simpson».