



*Si pones los ojos así  
te vas a quedar ciego*

*No bebas refresco  
o tendrás hijo*

*¡No mees  
en la piscina,  
hay un reactivo  
azul!*

**KEN JENNINGS**

# MANUAL PARA PADRES QUISQUILLOSOS

La verdad tras los mitos, leyendas  
y advertencias que se pasan de  
padres a hijos

¡Si pones los ojos así te vas a quedar bizco! ¡Aléjate del microondas, que es radioactivo! ¡No mees en la piscina, hay un reactivo azul! ¡Si bebes refresco tendrás hipo! Se trata de frases que se pasan de padres a hijos, a medio camino entre la leyenda urbana y la pseudociencia, y que sin embargo repetimos instintivamente sin pararnos a pensar si tienen algo de ciertas. No te bañes mientras haces la digestión, siéntate derecho, no hables con extraños...

El autor se propone en este libro analizar un centenar de estas afirmaciones y ver hasta qué punto la sabiduría popular es más o menos rigurosa. Bien seas un padre o una madre con ganas de quitarte preocupaciones de encima, bien seas un hijo que siempre estuvo seguro que aquellas advertencias eran un disparate, éste es tu libro.

*A Dylan y a Caitlin*

*Espero que algún día tengáis unos hijos **como vosotros***

## Prefacio

No hace mucho, estaba en la cocina de mis padres cuando Dylan, mi hijo menor, entró corriendo con un chupa-chups en la boca.

—¡Eh, niño, más despacio! —le dije yo—. ¿Y si te caes al suelo de cara? ¡El palito del caramelo se te clavará en el paladar!

Dylan abrió mucho los ojos.

—¿En serio? ¿Podría pasar *de verdad*?

Tuve que reconocer que no tenía ni idea. Aquello era algo que mi madre me había repetido muchas veces cuando yo era pequeño, pero, en realidad, nunca me había molestado en documentarme al respecto, ni lo había consultado con ningún cirujano.

Así pues, ¿qué hace uno cuando su hijo de nueve años lo pone en duda?

—¡Pues claro que puede pasar! —le respondí—. Ven y siéntate aquí hasta que te acabes ese caramelo.

Con los niños pasa lo mismo que con los terroristas y que con los osos: no puedes demostrarles la menor vacilación, el menor signo de debilidad.

Entonces fui a ver a mi madre y le pedí que me brindara su apoyo: «Lo de las heridas de chupa-chups es verdad, ¿no?». Pero ella tampoco tenía ni idea. «Eso es lo que nos decía tu abuela —se justificó—. Y creo que salía en una novela de Chaim Potok, una que se titula *Los elegidos*».

Quedé horrorizado. Un hecho que yo había transmitido sin dudarlo a mis hijos —unos hijos que confiaban en mí— resultaba ser un rumor de tercera mano confirmado sólo por un novelista. (Un novelista-rabino, es cierto, pero, aun así... Además, según comprobé más tarde, lo de la herida de piruleta no aparece en *Los elegidos*, sino en *En el principio*). ¿Qué otras informaciones les habría estado transmitiendo incorrectamente sin yo saberlo? ¿Que debían lavarse bien detrás de las orejas? ¿Que debían comer con la boca cerrada? ¿Era toda nuestra vida *una gran mentira*?

Y es que ése es el secreto más turbio de la paternidad: se trata de un gran Juego del Teléfono que se inició siglos atrás y que trae hasta el presente tópicos confusos y bienintencionados. Tal vez se transmiten informaciones erróneas, como la de la piruleta, que nunca se rectifican; simplemente permanecen hibernando algunos decenios hasta que despiertan para amenazar a una nueva generación, como si de una plaga de cigarras periódicas se tratara. Los padres se ven metidos en esos callejones sin salida porque no cuentan con más recurso que las lecciones que treinta años atrás, durante su infancia, les daban otros, y que ellos recuerdan sólo muy vagamente.

¡Pero todo eso está a punto de cambiar! En este libro me he dedicado a recopilar un centenar de enojosas perlas de sabiduría paterna y a rastrear sus posibles bases científicas. Sobre algunas de ellas, me alegra haber podido emitir un veredicto inequívoco, en un sentido o en otro, tanto para corroborarlas por «verdaderas» como para rechazarlas por «falsas». Sin embargo, lo más habitual es que se encuentren a medio camino: verdaderas con condiciones, o falsas con excepciones. A veces, algunos de esos tópicos paternos acaban resultando ciertos por casualidad y en realidad por otros motivos (véanse: «Cómete la costra del pan: ahí es donde están todas las vitaminas», en la página 109, y «No despiertes nunca a un sonámbulo», en la página 190). Otros han sido largamente defendidos y resultan de una

sensatez inapelable... pero no siempre resisten bien en la vida real (véase «No hables con desconocidos», en la página 74). Así pues, en las páginas que siguen también figuran muchos «mayormente falsos» y «posiblemente verdaderos».

Gran parte de la zona de grises tiene que ver con la evaluación de riesgos. A los seres humanos, por lo general, se nos da muy mal el estudio de la probabilidad. Como consecuencia de ello, desarrollamos fobias paranoides e inductoras de pesadillas sobre las cosas menos probables del mundo (accidentes de avión, desconocidos que secuestran a nuestros hijos), al tiempo que pasamos por alto riesgos mucho más amenazantes (enfermedades coronarias, accidentes de coche). He recurrido a las mejores estadísticas disponibles para ayudarte a evaluar los riesgos relativos de distintas actividades infantiles, ya sean éstas que los niños vayan descalzos fuera de casa, que se traguen un chicle o que jueguen con bolsas de plástico; pero la decisión final dependerá siempre de una apreciación personal, como ocurre con muchos otros elementos de la paternidad, que es un arte, no una ciencia.

Tomemos, a modo de ejemplo, el temor de mi madre a los palos de las piruletas. Existe un cierto número de investigaciones médicas sobre el «trauma orofaríngeo pediátrico», terminología que usan los médicos para indicar que un niño se ha lastimado la boca con algún cuerpo extraño. En un estudio de 2006 realizado en Edmonton se estimaba que un 1 por ciento de las heridas infantiles son traumas orofaríngeos, y en otro, realizado en el Hospital Infantil de Pittsburgh, se constataba que las heridas en la boca eran, de hecho, bastante corrientes. El 29 por ciento de dichas heridas revestían gravedad: una gran laceración, o fístula (qué asco), o un desgarró de mucosa (que no sé bien qué es, pero aun así, más asco aún). Las lesiones cerebrales y la muerte son complicaciones extremadamente raras, pero se han dado casos.

Así pues, sin duda, yo tenía motivos para pedirle a mi hijo que se sentara hasta que se terminara su piruleta. ¿O no? Pues tal vez no. El estudio de Pittsburgh también señala que la mayoría de los casos son leves y se curan sin ningún tipo de intervención médica, y a continuación pasa a enumerar los artículos con más probabilidad de causar ese tipo de trauma. Y resulta que las piruletas se encuentran entre los culpables menos frecuentes, causantes de menos del 3 por ciento de las lesiones estudiadas, superadas con creces por lápices, instrumentos musicales, palos, etcétera. El hospital trataba un caso de piruleta cada dos años, de promedio. Por su parte, sólo Tootsie Pop, la empresa que fabrica los caramelos con palo en Estados Unidos, comercializa veinte millones de unidades *al día*. Doy fe de que muchas de ellas las comen los niños y niñas mientras se mueven. Y aun así, las lesiones son muy poco frecuentes. De modo que lo que las cifras sugieren es que, comparándola con muchas otras actividades cotidianas, la de comerse un chupa-chups sin estar sentado no es de una imprudencia tan manifiesta. Entre lograr que nuestros hijos sean prudentes ante unos juegos peligrosos y convertirlos en seres asustadizos ante cosas perfectamente normales —como ir de un lado a otro con un lápiz, una armónica o algún otro objeto en la boca—, la línea divisoria es muy delgada.

Los padres adoramos a nuestros hijos, y nos gustaría mantenerlos a salvo de todo. Pero incluso en el caso de que ésa fuera una meta alcanzable —que no lo es—, a la larga podría resultar no demasiado agradable para los pequeños sometidos a dicho régimen. En 2009, en una serie de números de la revista *Time* aparecieron diversos reportajes sobre los llamados «padres helicóptero» en los que se realizaba un seguimiento hasta la edad adulta de la primera generación de niños estadounidenses sobreprotegidos. Los resultados eran deprimentes: videovigilancia por internet en dormitorios universitarios; algunas empresas, como Ernst&Young, preparaban «paquetes para padres» destina-

dos a los progenitores más exigentes de los nuevos veinteañeros contratados. Al intentar proteger a nuestros hijos de todo, tal vez hayamos creado una generación de niños y jóvenes que no se sienten seguros *ante nada*. Así pues, conviene poner en una balanza riesgos y recompensas. ¿Y si existe una probabilidad del 0,95 por ciento de que un niño que va en bicicleta al colegio sufra un accidente, pero una probabilidad del 95 por ciento de que un niño al que no se le permite ir en bicicleta a la escuela se convierta en una persona más dubitativa, conformista, perezosa y/o desgraciada, porque ir al colegio en bicicleta es genial? Tengo la impresión de que estos porcentajes no están tan alejados de la realidad.

Así que espero que los padres preocupados puedan usar este libro a modo de verificador de hechos. Pero es que aun cuando en este momento no tengas hijos, lo más probable es que en algún momento hayas sido niño o niña (o todavía lo seas). En ese caso, mi esperanza es que este libro te ayude a vacunarte contra ciertas ideas descabelladas que, no se sabe bien por qué, los padres de hoy siguen creyendo y que, exentas del tono autoritario que suele acompañarlas, suelen quedar reducidas a tonterías. ¿Aplicarse mantequilla en las quemaduras? ¿Ponerse sombrero si se tiene frío en los pies? ¿Beber ocho vasos de agua al día? ¿Es siquiera posible beber tanto?

Si de veras quieres saber lo absurdos que resultan los consejos en los que tanto insisten nuestros padres, pregunta a alguien de otra cultura qué es lo que les inculcan los suyos. A mis amigos coreanos no les permitían dormir con un ventilador eléctrico en la habitación porque, según les decían, el ventilador podía asfixiarlos mientras dormían. En Rusia a los niños se les dice que no se sienten sobre superficies frías con el argumento de que, si lo hacen, se les congelarán las gónadas y se quedarán estériles. Alemanes y checos oyen desde niños que no deben beber nunca agua después de comer fruta, o les dolerá la barriga. A los niños



filipinos no les dejan llevar ropa de color rojo cuando hay tormenta, porque la ropa roja atrae los rayos. La madre iraní de una amiga mía le decía que ni se le ocurriera inhalar un solo pelo de gato. Según ella, si se te quedaba pegado a la garganta, empezabas a vomitar y no parabas *hasta que te morías*. No es mi intención burlarme de esas supersticiones; lo que quiero es que te des cuenta de lo ridículas que resultarían nuestras propias creencias populares a alguien que no las hubiera oído nunca. ¿Esperar una hora antes de bañarse? ¿No bizquear para no quedarse bizco para siempre? ¿Cómo es posible —pensaría un extranjero— que alguien pueda creerse semejante burrada?

Sin embargo, en ciertas ocasiones, los consejos y creencias más raros y más antiguos del folklore paterno resultan ser ciertos. Se han realizado estudios que demuestran que los pies mojados pueden contribuir a contraer un resfriado, y que la sopa de pollo puede servir para curarlo. El desayuno sí es la comida más importante del día. Es decir, algunas veces nuestra madre sí sabía de qué hablaba.

He limitado deliberadamente el contenido del libro a proposiciones fácilmente verificables desde el punto de vista científico por parte de médicos, estadísticos, etcétera. He intentado alejarme con toda la cautela del mundo de otros puntos más vagos de la filosofía paterna, campos minados como son escolarizar a los hijos en casa, circuncidar a los varones, dormir con los hijos en la misma cama, prohibirles ver la tele. Todos esos temas que una cuñada rara siempre comenta en Facebook han quedado excluidos, en general. Desgraciadamente, también he tenido que renunciar a aspectos sobre los que la ciencia sigue debatiendo y no ha llegado a conclusiones inequívocas, lo que me ha supuesto prescindir de algunas preocupaciones muy actuales de padres y madres: videojuegos, redes sociales y demás. Tal vez dentro de veinte años pueda escribir una secuela en la que descubramos qué pasa con esos ftalatos de los juguetes de plástico, cómo evitar a los depredadores sexua-

les que pululan por internet, y si los teléfonos móviles provocan cáncer. Aunque no estoy seguro de cuánto tiempo se tardará en determinarlo. La televisión ha cumplido ya sesenta años y los expertos siguen sin ponerse de acuerdo sobre de qué modo afecta a los niños. Así que paciencia.

Sé que es imposible que un solo libro consiga acabar con todas esas mentiras que los padres cuentan a sus hijos. Siempre quedarán las mentiras pronunciadas en aras a la seguridad («Si no os ponéis los cinturones, el coche no arranca»); las que se cuentan con ánimo de ahorro («Cariño, cuando el heladero toca esa música significa que se le han terminado los helados»), y las que se cuentan por compasión («Hemos enviado a tu hámster a vivir a una granja»), así como las que se inventan para evitar que nuestros hijos acaben yendo al psicólogo de mayores («Os queremos a los dos exactamente igual»). Aun así, las mentiras que se dicen sin querer son más fáciles de detectar. Y ya va siendo hora de arrojar la luz fría y descarnada de la verdad sobre comportamientos controvertidos, como por ejemplo sentarse demasiado cerca del televisor, tragar pasta de dientes o estornudar con los ojos abiertos.

¡No es demasiado tarde! Las generaciones futuras nos lo agradecerán.

## **Si te rompes una pierna, no vengas luego a que te ayude (primavera y verano)**

### **Cuando llueve, en vez de caminar, corre, y te mojarás menos**

A mis hermanos y a mí, que nos criamos en la lluviosa Seattle, nos decían a menudo que si corríamos «entre las gotas de la lluvia» nos mojaríamos menos en el trayecto que iba del coche a donde tuviéramos que ir a hacer algún recado (por lo general, a alguna tienda de lanas y productos de calceta, si la memoria no me falla). Es evidente que «correr entre gotas de lluvia», así, literalmente, no es posible, a menos que uno sea tan flaco y esbelto como el ex jugador de la NBA Manute Bol y se tenga la agilidad felina que Manute Bol jamás poseyó. Aun así, la sentencia de mi madre apunta a un problema interesante que lleva años ocupando por igual a físicos y peatones: ¿Qué es mejor para mojarse menos: andar o correr?

Pensemos un poco en ello: es evidente que el que corre bajo la lluvia llegará antes a guarecerse que el que anda. ¿Pero la mayor velocidad lo pondrá en contacto con un mayor número de gotas mientras dura su carrera? El dilema se ha expresado en modelos matemáticos en varias ocasiones, puesto que en él concurren numerosas variables: la veloci-

dad y área de superficie del caminante, el ángulo con el que caen las gotas de lluvia, las salpicaduras y los efectos aerodinámicos causados por un movimiento más veloz, etcétera. Cuando el italiano Alessandro De Angelis combió las cifras, el resultado lo llevó a inclinarse por caminar, pero las ecuaciones de Donald Craigen, de Winnipeg, así como las del astrofísico británico Nick Allen ponían en duda sus conclusiones.

Afortunadamente, no estamos ante un ejercicio hipotético, como la formación de partículas en el *Big Bang*. El mundo está lleno de gotas de lluvia reales y de peatones reales por lo que cualquier aparcamiento puede convertirse en un laboratorio de pruebas. Cuando los chicos del programa televisivo *MythBusters* [Cazadores de Mitos] intentaron dar respuesta a la pregunta, obtuvieron resultados distintos para cada ocasión, pero los espectadores desconfiaron de sus primeros hallazgos, pues habían recurrido a lluvia artificial. Por su parte, Cecil Adams, el columnista de la sección titulada *The Straight Dope* [La pura verdad], realizó el experimento en 1992 (metodología: contar las gotas de lluvia que impactaban en un trozo de cartulina), y lo mismo hicieron Thomas Peterson y Trevor Wallis, dos meteorólogos del Centro de Datos Climáticos de Estados Unidos, con sede en Asheville, Carolina del Norte, en 1997 (metodología: pesar sus respectivas prendas de ropa tras su «carrera» para comprobar quién se había mojado más), y en ambos casos la balanza se inclinó claramente a favor de correr. En el experimento de Carolina del Norte, sometido a un tipo de arbitraje conocido como «revisión por pares», el chándal del doctor Peterson absorbió 212 gramos de lluvia mientras caminaba, un 40 por ciento más que el del doctor Wallis, que cubrió el mismo trayecto corriendo.

¿Por qué es mejor correr? Si permaneces inmóvil bajo una lluvia vertical, sólo te mojarás la parte superior de la cabeza, pero una vez que empiezas a moverte, el frente también empieza a mojarse. Con todo, lo más relevante es que

caminar más despacio no implica que sobre ti impacten menos gotas. Planteémoslo en los siguientes términos: en un volumen de espacio dado se da una cierta densidad de gotas de agua. Tu parte delantera se encontrará con esa densidad sea cual sea tu velocidad, por lo que desplazarse más lentamente no ayuda. Resulta que los efectos que se dan en la vida real llevan a los corredores a acabar ligeramente más mojados —tal vez las corrientes de aire causadas por la mayor velocidad lleven a una absorción de agua mayor que la que repelen, o tal vez las pisadas, al ser más fuertes, causen más salpicaduras—, pero se trata de una gota en un cubo de agua, por así decir, comparándola con la cantidad de humedad que se evita al llegar antes a cubierto.

Así pues, la ciencia ha demostrado, finalmente, que la gente sin el sentido común mínimo como para guarecerse de la lluvia lo antes posible, acaba empapada. No sé si ese mismo Centro de Datos Climáticos podría realizar un estudio —sometido a arbitraje— para determinar por qué yo sólo llevo paraguas cuando no llueve.

## VERDADERO

### **Cuando hay tormenta, no te acerques a las ventanas**

¡Ah, la eterna lucha! Niños que quieren asistir al espectáculo de una tormenta con aparato eléctrico y padres que quieren que se alejen de las ventanas. El Servicio Meteorológico

lógico de Estados Unidos está de vuestra parte, madres y padres: las ventanas figuran en sus largos listados de lugares a evitar durante las tormentas, junto con otros miedos paternos como duchas, fregaderos, enchufes y teléfonos con cable (¿alguien se acuerda todavía de ellos?).

Cerrar la ventana ayuda, pero sobre todo porque reduce el riesgo de impacto de materiales arrastrados por el viento (el viento arranca numerosas ramas y postes durante las tormentas más violentas, y los fragmentos de madera pueden desplazarse a quince metros de distancia, o más allá, cuando un rayo impacta en un árbol). Los rayos pueden traspasar las ventanas cerradas; el cristal es un aislante bastante bueno, pero también lo es el aire y resulta evidente que el rayo no tiene el más mínimo problema para colarse a través de él. Pero es habitual que las ventanas y las puertas tengan marcos y tiradores metálicos que pueden acabar electrocutando a la gente que las abre y las cierra cuando no debe.

Aun así, en conciencia, no puedo elevar hasta el cien por cien el medidor de verdad en este caso. En Estados Unidos, todos los años se refieren trescientos casos de personas heridas por causas relacionadas con rayos, lo que implica que las probabilidades de recibir el impacto de uno este año son, literalmente, de una entre un millón. Contemplar las tormentas desde detrás una ventana, en lugar de refugiarse en el interior de la casa, hace que las probabilidades de accidente aumenten, pero sólo muy ligeramente. (Cada varios años, alguien que se encontraba detrás de una ventana cerrada es alcanzado por un rayo, y la noticia salta a los informativos; además, seguro que algún otro caso no llega a conocerse. Pero de todos modos, se trata de algo extremadamente poco frecuente). No llegar a ver nunca una espectacular tormenta eléctrica también tiene sus costes, pero la poesía del alma no resulta fácilmente cuantificable por parte de los servicios nacionales de meteorología.



## VERDADERO

### **Después de comer, espera una hora antes de bañarte; si no, padecerás un corte de digestión**

Tal vez ningún otro dudoso consejo de nuestros padres ha sido seguido tan al pie de la letra como éste. Han llegado a usarse cronómetros para asegurar que ni el dedo gordo del pie rozara el agua de una piscina hasta una hora después de que el último bocado de huevo o de galleta Oreo hubiera franqueado la boca de un niño. Sesenta minutos y un segundo, y ningún problema. Cincuenta y nueve minutos y cincuenta y nueve segundos, y maldición asegurada.

Ya en 1961 había pediatras que dudaban de esa vieja leyenda popular, que aun así perdura tercamente. Es cierto que, cuando comemos, nuestro cuerpo desvía sangre al estómago para ayudar con la digestión, pero, como habrás observado tras cada comida que has ingerido a lo largo de tu vida, ello no conduce a una parálisis instantánea de brazos y piernas. Cualquier clase de ejercicio tras una comida copiosa puede resultar incómodo, por lo que yo no recomendaría cruzar a nado el Canal de la Mancha inmediatamente después del banquete de Acción de Gracias. Pero en la combinación de alimentos y agua clorada no hay nada intrínsecamente, mágicamente mortal. Si después de comer estás nadando y empiezas a notar un tirón, o un ca-