

Mario Fernández

*Quiero
que mi hijo
sea feliz,*

**PERO HAGO TODO
LO POSIBLE POR
EVITARLO**

CONSIGUE QUE
TU HIJO CREZCA
SANO Y ALEGRE
ATENDIENDO A
LAS LEYES DE LA
EVOLUCIÓN



Cydonia

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2018
© Mario Fernández
Primera edición, febrero de 2018

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-947223-4-9
Depósito Legal: VG 810-2017

Maquetación: JGB
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

**Quiero que mi hijo sea feliz,
pero hago todo lo posible
por evitarlo**

Mario Fernández



*A Gema, Leonor y Blanca
por el amor, la risa y la enseñanza
que me dais cada día.*

Índice

Introducción	11
1. Entorno donde hemos evolucionado (EEA),	17
<i>Homo sapiens vs Homo civis</i>	19
<i>¿Qué significa EEA?</i>	22
<i>Presos de un entorno desaparecido</i>	25
<i>Un nuevo mundo, unos genes viejos</i>	26
<i>Números, palabras</i>	31
<i>La tiranía de las emociones</i>	32
<i>La sociedad es la culpable</i>	33
<i>Iguales y diferentes</i>	34
<i>Campo y ciudad</i>	35
<i>Ese (íntimo) placer de la aceptación</i>	37
<i>Niños y EEA</i>	38
<i>Desajustes en los más pequeños</i>	41
<i>Relaciones entre niños y EEA</i>	43
2. Evolución y alimentos	47
<i>EEA y fisiología</i>	48
<i>La lactancia</i>	49
<i>Evolución e ingesta</i>	50
<i>La alimentación del Homo civis</i>	52
<i>Las bombas calóricas</i>	53
<i>Ni verde ni nuevo</i>	56
<i>Cuánto y cuándo</i>	60
<i>Jugar para comer</i>	61
<i>El ejemplo del zumo de naranja natural que es muy poco natural</i>	62

<i>¿Entonces qué debemos comer?</i>	63
<i>La dieta del 99 por ciento</i>	66
<i>Estado de ánimo</i>	67
<i>El chico de moda en la ciudad: los Omega 3</i>	68
<i>El problema de la obesidad infantil</i>	69
<i>Un poco de fisiología: apetito y saciedad</i>	72
<i>Las reservas energéticas</i>	73
<i>La adicción a la comida</i>	75
<i>¿Cómo podemos adelgazar?</i>	76
<i>Move on up!</i>	77
<i>Guía rápida sobre las dietas</i>	79
<i>Una dieta efectiva para adelgazar</i>	81
3. Dormir	83
<i>El sueño de los mamíferos</i>	84
<i>El sueño en Occidente</i>	86
<i>Cosleeping y bedsharing</i>	88
<i>Los niños deben dormir</i>	91
<i>Algunos conceptos importantes</i>	92
<i>Algunas otras nociones básicas del sueño de los niños</i>	96
<i>El tópico de buen pijama, manta y calefacción</i>	98
<i>Cuánto hay que dormir</i>	100
<i>Rutinas para dormir</i>	101
<i>Los recién nacidos</i>	103
<i>Despertares confusos, terrores nocturnos y pesadillas</i>	107
<i>El sueño a partir de los seis años</i>	108
<i>Adolescencia</i>	109
<i>Búho o alondra</i>	110
<i>Los “expertos” en el sueño infantil</i>	112

4. Jugar	117
<i>Cerebros plásticos</i>	118
<i>El juego en el EEA</i>	120
<i>Ventajas del juego</i>	123
<i>El padre ansioso, el padre helicóptero</i>	128
<i>Moverse y jugar, sin padres y en la naturaleza</i>	134
<i>Aprender a valorar el riesgo</i>	138
<i>Oh, mi hijo juega a las peleas</i>	140
<i>Rasgos del juego social</i>	141
<i>Los jugadores</i>	143
<i>Prohibido prohibir los juegos</i>	144
<i>¿Y qué pasa con los dispositivos electrónicos?</i>	146
<i>Hasta tres años</i>	147
<i>Entre tres y seis años</i>	149
<i>Entre seis y nueve años</i>	149
<i>A partir de los nueve años</i>	150
<i>Los cuentos</i>	152
5. Emocionarse	155
<i>Emoción en el EEA</i>	158
<i>Aclarando algunos conceptos</i>	162
<i>Wired: la rojez del rojo</i>	163
<i>¿Qué supone una emoción en el desarrollo del niño?</i>	166
<i>Amígdala y corteza prefrontal: el miedo</i>	171
<i>Temperamento, carácter y personalidad</i>	176
<i>La carga genética</i>	177
<i>Epigenética y cultura</i>	180
<i>El animal cultural</i>	181
<i>El componente incierto</i>	183

<i>El perfil emocional y sus dimensiones</i>	183
<i>¿Entonces podemos cambiar?</i>	192
<i>El perfil emocional en el siglo XXI</i>	196
<i>La teoría de dos puntos</i>	197
<i>Actitud</i>	200
<i>Autoconciencia</i>	201
<i>Atención</i>	201
<i>Resiliencia o resistencia a la adversidad</i>	202
<i>Intuición social</i>	202
<i>Sensibilidad al contexto</i>	203
<i>Cerebro en modo aprendizaje</i>	204
<i>A modo de resumen</i>	208
6. El niño feliz	211
<i>Definir la felicidad</i>	213
<i>Entender la felicidad</i>	216
<i>La felicidad está en el cerebro, pero no en todo el cerebro</i> .	219
<i>El concepto de bienestar en el EEA</i>	220
<i>Comportamientos sociales que favorecen la felicidad</i>	222
<i>Los papás quieren hijos felices</i>	223
<i>Buscar la felicidad</i>	227
<i>¿Qué podemos hacer?</i>	228
<i>La esquivia felicidad</i>	237
<i>La parte cursi</i>	238
<i>Conclusión</i>	247
<i>Anexo: Algunos conceptos sobre genética</i>	249

Introducción

DURANTE MILES DE MILLONES DE AÑOS, todas las especies que habitan nuestro planeta han ido modificando su organismo para adaptarse al entorno que les ha tocado vivir. Primero lo hicieron los seres unicelulares y pluricelulares muy básicos, luego los peces en el agua, los míticos dinosaurios o las aves en el cielo y finalmente les tocó el turno a los mamíferos, que conquistaron casi todos los ecosistemas. A través de sucesivas generaciones, cada familia animal ha ido cambiando su organismo para encajar de la mejor manera posible en el medio ambiente y de esta manera reproducirse y dejar descendencia. Ese y no otro es el objetivo de todo ser vivo. Todo este proceso es muy lento, tanto en los cambios en el entorno natural como en la fisiología de los organismos. Es muy importante entender que lento quiere decir extraordinariamente lento.

En el caso de nuestra especie, el *Homo sapiens*, en los últimos 4.000 años, pero sobre todo en los últimos 100, se ha producido un desajuste entre estas dos velocidades. La evolución ha seguido a su despacioso ritmo, pero nuestro entorno ha cambiado radicalmente. Este libro trata de este desajuste y en concreto de su relación con el desarrollo temprano de los niños. Es decir, cómo el organismo del niño espera un tipo de entorno, pero se encuentra con otro. Un entorno que incluye el lugar en que se vive o los alimentos que se ingie-

ren, pero también las relaciones interpersonales o los juegos de la infancia.

Este libro no trata específicamente sobre educación infantil, aunque incluye muchos aspectos relacionados con ella. Tampoco es un libro sobre psicología infantil, pero muchas de las ideas que se exponen están basadas en estudios psicológicos prestigiosos sobre niños. En este sentido, he pretendido, aunque no sé si lo habré conseguido, simplificar muchos conceptos de neurociencia para que este trabajo sea lo más ameno posible, pues la investigación en neurociencia es la que sustenta casi todo el texto.

Para una mejor comprensión del libro, que incluye algunos conceptos relativamente complejos, lo idóneo es leerlo según el orden de los capítulos, pues todos se relacionan entre sí. No obstante, también es posible leer de forma independiente cada uno de ellos, por lo que a menudo se ha tratado de refrescar algunos de esos conceptos en cada capítulo. Asimismo, al final se incluye un anexo para despejar dudas sobre genética.

Espero que, además de serles útil, disfruten con este libro tanto como yo al escribirlo y sobre todo les anime a hacerse preguntas, pues, como verán, sigue siendo más lo que desconocemos que lo que sabemos. Y eso es algo, si lo piensan bien, extraordinario. Después de todo, como saben los niños, nada mejor que una aventura llena de incógnitas. Esas son las que jamás se olvidan.

Un poco de contexto: no somos nada

En nuestra galaxia hay aproximadamente 100.000 millones de estrellas. Una de ellas es el Sol, alrededor del cual giran varios planetas. Sólo uno, la Tierra, parece tener vida, con cerca de dos millones de especies descritas y otras tantas por descubrir. El *Homo sapiens* es una de esas especies, con 7.400 millones de individuos a finales de 2016. En realidad, pese al número, somos una especie relativamente pequeña. Por ejemplo, se estima que en nuestro planeta hay un millón de billones de hormigas. Y no olvidemos que esto es sólo en nuestra galaxia.

Hay millones de galaxias más, con cientos de miles de millones de estrellas, y cada una de estas galaxias contiene a su vez miles de millones de planetas. Somos tan sólo una pequeña muestra de vida en un rincón del universo.

El universo está regido por leyes que, cuando se conocen, reflejan lo que nuestros sentidos perciben como realidad. Son fuerzas naturales muy poderosas, respecto a las cuales somos insignificantes, por mucho que, dada la arrogancia de nuestra especie, nos empeñemos en creernos especiales. De hecho, somos lo que somos porque la naturaleza nos ha hecho ser así. La evolución de los seres vivos, la adaptación al medio como mecanismo de supervivencia y el instinto de reproducción se hallan genéticamente inscritos en cada célula de nuestro cuerpo, lo que significa que existen en cada uno de nosotros unas propiedades físicas y químicas previamente pautadas que se cumplen una y otra vez. No hay reglas morales en ese proceso. Es un hecho, sin más.

Por ejemplo, como seres conscientes, todos buscamos la felicidad, pero a la naturaleza le da lo mismo nuestra felicidad. Para ella sólo importa que nos adaptemos al medio para reproducirnos, sin mayores consideraciones. Pone el mismo interés en cualquier ser humano que en un mejillón, pues para ella, como ya entendió Von Humboldt en el siglo XIX, ambos seres son igual de importantes. La felicidad puede ser una emoción, sentimiento o estado de ánimo –si bien no son lo mismo– que los humanos describimos arduamente, al mismo tiempo que la buscamos incansablemente para nosotros y para los que nos rodean. O tal vez la busquemos para poder describirla mejor. En cualquier caso, nos importa mucho la felicidad de nuestros hijos, pues somos los principales responsables de su desarrollo.

Los procesos evolutivos no se encuentran directamente relacionados con problemas de salud, enfermedad o longevidad, sino con asegurar una reproducción exitosa. Se trata, en resumen, de lograr que la especie perviva. Tenemos un cuerpo optimizado para sobrevivir y dejar descendencia, pero no está diseñado para ser felices. O, al menos, para lo que entendemos en la actualidad por felicidad; un concepto, en cualquier caso, demasiado amplio, ya que sobre todo es cultural: no es lo

mismo la felicidad –o al menos un tipo de felicidad– para el ejecutivo de una agencia de publicidad de San Francisco que para un artesano de un suburbio de Kinshasa. Por lo tanto, más allá de esa felicidad cultural, nuestro cerebro, la parte consciente y la inconsciente, nos empuja a buscar el bienestar que favorece las mejores conductas y condiciones posibles para perpetuar la especie.

Por eso la aptitud humana está en gran medida determinada por la supervivencia en las dos primeras décadas de vida, así como el éxito reproductivo después de la pubertad. Todos los estudios apuntan a que está mucho menos influenciada por eventos de la vida posterior. Tiene sentido, porque vivir más de 40 años es un éxito muy reciente de nuestra especie –es más, ni siquiera en estos momentos todos los individuos de la especie lo cumplen, pues lógicamente depende de las condiciones ambientales–, de modo que los procesos evolutivos todavía no han empezado a enterarse de un fenómeno que, al menos en el rico Occidente, no tiene más de 100 o 200 años. Pudiera parecer que el tiempo que estamos sobre el planeta es poco, pero no deberíamos quejarnos. El resto de especies no sobrevive mucho más una vez que ha finalizado su etapa procreadora.

En Occidente nuestros hijos van a vivir mucho más de 40 años y con bastante probabilidad muchos de ellos, especialmente las mujeres, sobrepasarán los 100. Conseguir, durante los 40 años que nos quedan por vivir después de reproducirnos, un buen estado de ánimo que se halle lo más cercano posible a la felicidad es todo un reto. Porque no hay que engañarse: una vez que nos hemos reproducido, la naturaleza pierde cualquier interés en nosotros, de ahí que no estemos diseñados para vivir tantos años como vivimos, lo que explica el incremento de ciertas enfermedades, como los trastornos de senilidad o ciertos tipos de cáncer. Como indica Yuval Noah Harari¹:

«Por primera vez en la historia, hoy en día mueren más personas por comer demasiado que por comer demasiado poco,

¹ NOAH HARARI, Yuval. *Homo deus: breve historia del mañana*. Ed. Debate, 2016.

más por vejez que por una enfermedad infecciosa, y más por suicidio que por asesinato a manos de la suma de soldados, terroristas y criminales. A principios del siglo XXI, el humano medio tiene más probabilidades de morir de un atracón en un McDonald's que a consecuencia de una sequía, el ébola o un ataque de al-Qaeda».

Este libro trata precisamente de esos desequilibrios que se han dado durante los últimos 200 o 100 años, es decir, del desajuste que existe entre lo que somos evolutivamente y lo que somos ambientalmente. A través de ellos se explican unos cuantos problemas del mundo contemporáneo. Sin embargo, este no es un libro de autoayuda, sino una aproximación a lo que en verdad somos. Y aun siendo cierto que somos insignificantes, rara vez una reacción bioquímica ha llegado tan lejos, lo que no deja de ser extraordinario...

1

Entorno donde hemos evolucionado (EEA), el gran desconocido



Antes de casarme tenía seis teorías sobre el modo de educar a los niños. Ahora tengo seis hijos y ninguna teoría.

JOHN WILMOT,
2º CONDE DE ROCHESTER (S. XVII)

TODAS LAS ESPECIES DE SERES VIVOS, desde una mosca hasta el *Homo sapiens*, han evolucionado dentro de un entorno o ambiente que dirige y moldea esa evolución. El ambiente es el que ofrece las posibilidades y desafíos de la vida, sobre todo alimentarse y reproducirse, esto es, sobrevivir y dejar descendencia. La evolución se expande a lo largo de millones de años de manera muy dinámica, aunque parezca extraordinariamente lenta para nuestra escala temporal. Para que se forme una nueva especie desde su predecesora, deben pasar miles de años y a veces cientos de miles de años. Por lo tanto, para nuestro cerebro, acostumbrado a sentir los cambios de manera inmediata a través de los sentidos, no es demasiado fácil comprender cómo funciona la evolución, pues no se percibe intuitivamente.

Por ejemplo, el delfín proviene evolutivamente de un mamífero de cuatro patas que volvió al mar hace cientos de miles de años. Para sobrevivir en el nuevo medio, el delfín cambió las patas por las aletas y subió los agujeros de la nariz encima de la cabeza para poder respirar. Además, el delfín duerme con la mitad del cerebro, mientras con la otra mitad está despierto para que no se lo coma algún depredador. Pues bien, está claro que comprender algo así y saber que es debido a la evolución

puede parecer casi un acto de fe para cualquiera de nosotros. Pero no lo es. Es ciencia.

En algunos países tan avanzados como Estados Unidos, ciertos grupos siguen pensando que la evolución es una mentira y que hemos sido creados a imagen y semejanza de un ser superior. Alguien que, a través de un diseño inteligente, puso a cada una de las especies en la Tierra ya perfectamente definidas y funcionales. De esa idea es fácil deducir que, dado que no somos fruto del azar, cumplimos una misión muy concreta, que cada religión interpreta a su manera.

Sin duda la evolución ofrece menos certezas existenciales –aunque muy hermosas, todo sea dicho¹–, pues tiene como base la característica cambiante del ambiente. En otras palabras, las especies deben cambiar su organismo para adaptarse óptimamente al entorno, ya que de lo contrario desaparecerían. Esa es la única certeza posible de la evolución. Y no es poca cosa, pues nos va la vida en ella. Un ejemplo básico: si el ambiente es acuático, la supervivencia de especies con aspectos anatómicos para desenvolverse mejor en el agua, como las aletas, será más alta que la de aquellas especies cuyos rasgos no sean los apropiados, como las que tengan uñas. A cambio, estas especies tienen unas características más adecuadas para ambientes con árboles a los que trepar. Por esa razón, no hay chimpancés en los océanos y no hay medusas en las selvas. No porque alguien los haya puesto allí por azar, sino porque se han adaptado a ese entorno para sobrevivir. Hoy nos suena a perogrullada, pero prácticamente hasta el siglo XIX casi nadie se dio cuenta.

¹ Véase, por ejemplo, el elegante y precioso párrafo con el que se cierra El origen de las especies, de Charles Darwin. Pese a hablarse de un Creador, se aprecia claramente que algo ya está cambiando: «Así, la cosa más elevada que somos capaces de concebir, o sea la producción de los animales superiores, resulta directamente de la guerra de la naturaleza, del hambre y de la muerte. Hay grandeza en esta concepción de que la vida, con sus diferentes fuerzas, ha sido alentada por el Creador en un corto número de formas o en una sola, y que, mientras este planeta ha ido girando según la constante ley de la gravitación, se han desarrollado y se están desarrollando, a partir de un principio tan sencillo, infinidad de formas, las más bellas y portentosas».

El hecho de analizar el ambiente o entorno donde ha evolucionado una especie nos da mucha información sobre aspectos que se nos escaparían si sólo estudiáramos a una especie aislada en una jaula. Entre otros, la forma, el tamaño, la fisiología de su organismo, la conducta, los procesos cognitivos y un considerable etcétera que roba horas de sueño a los científicos. Porque todos y cada uno de los aspectos de una especie se explican en relación con el medio en el que ha evolucionado, pues del éxito de su adaptación ha dependido su supervivencia y en consecuencia su posibilidad de dejar o no descendencia.

Cuando contemplamos a un camello, pensamos en el desierto. Y al ver a un oso polar, recordamos el hielo y la nieve. Son sus entornos y no podemos imaginarlos en otros distintos. Como en el caso anterior de los delfines y los chimpancés, si intercambiáramos los entornos de estos animales no sobrevivirían más allá de unas horas, en el mejor de los casos. Por eso, cuando se transportan estos animales a zoológicos o parques protegidos, los veterinarios y biólogos se preocupan de crear entornos parecidos al lugar en donde viven de manera natural, pues saben que así sobreviven más tiempo, se encuentran más felices e incluso algunos se reproducen, lo que siempre es un magnífico síntoma de adaptación al medio. Y lo mismo pasa con los seres humanos.

Homo sapiens versus Homo civis

No solemos pensar mucho en el entorno donde hemos evolucionado a lo largo de millones de años. Pero deberíamos hacerlo, pues es donde realmente estamos optimizados para vivir. En general, lo damos por hecho sin pensar que ahora nos hallamos en un entorno que nada tiene que ver con aquel. La mayoría de nosotros vive en comunidades muy grandes, culturalmente diversas y socioeconómicamente estratificadas, en las que conviven miles de individuos que no se hallan emparentados genéticamente. >>>>>

Libro solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

