

JUAN PABLO SALAZAR

Para que no me necesites

*Dedicado a los
papás de México*



Cinco capítulos

— **Prólogo · Kilómetro treinta y dos**

Una pregunta que llevaba años haciéndole a otros y nunca a mi casa.

01 Dormir se volvió lujo

La pelea de las once de la noche, y contra quién era en realidad.

02 La pantalla a las dos de la mañana

El teléfono que dormía en su cuarto y el que dormía en el mío.

03 Que me vean terminar cosas difíciles

El maratón, el tramo sin público y lo que un hijo aprende viendo.

04 El lobby de tu hijo

Quién defiende a un hijo frente a su escuela, y cuándo dejar de hacerlo.

05 La carta

Lo que nunca le he dicho en voz alta y cómo llegó por escrito.

— **Antes de que te vayas**

La pregunta, contestada. Fuentes.

Primera edición, octubre de 2026. Chihuahua, México.

Las cifras llevan fuente y año en la última sección. Las marcadas [verificar] no se confirmaron en fuente primaria al cierre de esta edición.

Este libro es personal y no tiene costo. Se puede reenviar completo a cualquier padre o madre que lo vaya a usar.

Prólogo

Kilómetro treinta y dos

En el kilómetro treinta y dos del maratón de la Ciudad de México las piernas dejan de pertenecerle a uno. Lo sabía por los libros y por los corredores con más kilómetros que yo, pero saberlo no sirve de nada a las nueve y veinte de la mañana de un domingo de agosto, con el sol ya encima de Reforma y dos mil doscientos metros de altura en el pecho. Nací en esa ciudad y la estaba corriendo como visitante.

Había entrenado cinco meses para ese día, entre el trabajo y la casa, saliendo a las cinco de la mañana para estar de vuelta antes de que mis hijos se levantaran. Ellos estaban a mil quinientos kilómetros, en Chihuahua, probablemente dormidos. En el treinta y dos pensé en ellos, que es lo que uno hace cuando el cuerpo pide parar y la cabeza busca una razón para no hacerle caso. Me dije una frase que esa tarde les mandé por WhatsApp desde la meta, con la medalla todavía puesta: "Se termina caminando si hace falta, pero se termina." Y detrás de la frase, sin que la llamara, llegó una pregunta.

Apoyo una asociación civil desde hace varios años. A cada familia que atendemos le hacemos siempre la misma pregunta: ¿qué necesitas para ya no volver a necesitarnos? Es una pregunta incómoda de hacer y más incómoda de contestar. Cambia la forma de ayudar, cambia lo que medimos como éxito, cambia la relación entre quien da y quien recibe. Llevo años haciéndola y me la sé de memoria. Ahí, con las piernas ajenas, caí en la cuenta de que a mis hijos nunca se la había hecho.

Terminé el maratón con la pregunta todavía abierta y me la traje a Chihuahua, a la cena del lunes, a la pelea de las once de la noche por el teléfono, a la junta de la escuela, a la caminata después de cenar. Este libro es lo que pasó cuando empecé a contestarla en mi casa.

Un padre, me parece, trabaja desde el primer día para volverse innecesario. Lo que un hijo sabe hacer solo, lo que sabe pedir, lo que sabe que su papá piensa de él: eso es lo que se queda cuando el padre ya no está en el cuarto de al lado. Todo lo demás se va con el tiempo, y el tiempo se va más rápido de lo que uno calcula.

Tim Urban, un escritor que dibuja la vida en cuadritos, hizo la cuenta en 2015. Si un hijo pasa con sus padres casi todos los días hasta los dieciocho y después los ve unas semanas al año, al terminar la preparatoria ya consumió el noventa y tres por ciento del tiempo cara a cara que va a tener con ellos en toda su vida. Es una estimación suya, con supuestos que cada familia puede mover; la conclusión aguanta cualquier ajuste razonable. Yo la leí cuando mis hijos estaban en secundaria y me quedé un rato mirando la pared. Lo que me quedaba de ellos en casa se contaba en meses de convivencia real, y lo que hiciera en esos meses iba a pesar más que todo lo anterior, porque ya tenían edad para recordarlo.

Llegué a Chihuahua de fuera. Mis hijos crecen aquí. Eso me da una ventaja que el que nació aquí no tiene: veo lo que la ciudad normaliza. La hora a la que entran las secundarias, las horas que un adolescente pasa con el teléfono, la tasa de suicidio juvenil del estado, la cantidad de padres que ya no caminan con sus hijos. Lo mido porque me llamó la atención, y lo mido también porque llevo meses investigando sueño y salud mental de adolescentes para una tesis de maestría. Lo que encontré en la literatura explica buena parte de lo que veo en mi casa, y a veces me explica a mí.

En mi casa hay método: horas de sueño, proteína en el plato, hora de apagar el teléfono, qué le pedimos a la escuela. Nada de eso me lo enseñó un libro de crianza. Lo fui armando con datos y con errores. Lo que más me sirvió de ese proceso cabe mal en una tabla, y por eso este libro no tiene tablas: fue lo que entendí de mí como padre mientras lo armaba.

Lo que sigue son cinco cosas que entendí. Cada una parte de algo que pasó en mi casa, pasa por lo que los datos dicen de Chihuahua y de los hijos de esta edad, y termina donde me dejó pensando. Las cifras llevan fuente y año al final. Las escenas son mías; los nombres de mis hijos, cuántos son y cómo se ven, no aparecen, porque la casa es de ellos.

Si al terminar un hijo tuyo puede decirte "gracias, ya no te necesito", este libro hizo su trabajo. El tuyo empezó mucho antes del kilómetro treinta y dos.

01

Dormir se volvió lujo

Durante años peleé la misma batalla casi todas las noches: "apaga el teléfono y duerme". La veía como un problema de disciplina. Un hijo que no obedece, un padre que insiste, una puerta que se cierra. Cuando empecé a leer la literatura sobre sueño adolescente para mi tesis entendí que estaba peleando contra la biología de mi hijo con las armas equivocadas, y que la ciudad entera estaba peleando esa misma batalla, a la misma hora, con el mismo resultado.

El cuerpo de un adolescente produce melatonina más tarde que el de un niño y más tarde que el de un adulto. Su reloj interno se corre hacia la noche durante la pubertad; se queda despierto a las once sin esfuerzo y a las seis de la mañana su cerebro todavía está en la mitad de un ciclo. Esto está documentado desde hace dos décadas y aplica a todos: al que tiene teléfono y al que no, al que hace deporte y al que no. La pantalla lo empeora, pero el desfase ya estaba ahí.

Lo que sí controlo en mi casa es la otra punta: a qué hora se levanta, cuánta luz recibe en la mañana, a qué hora cena, dónde duerme el teléfono y qué tan oscuro y fresco está el cuarto. Con eso se gana una hora. Una hora de sueño, a esa edad, cambia la semana.

La noche en que algo cambió fue un martes, víspera de examen. Lo encontré a las doce y media con el teléfono debajo de la almohada y la luz azul en la cara. En lugar de la discusión de siempre me senté en la orilla de la cama y le pregunté a qué hora tenía que levantarse. "A las seis." Hice la cuenta en voz alta: cinco horas y media. Él también la hizo, y lo vi hacerla. Esa noche no cambió nada. A la siguiente, el cargador amaneció en la cocina.

La Academia Americana de Medicina del Sueño fijó en 2016 las horas que necesita cada edad: de 6 a 12 años, entre 9 y 12 horas; de 13 a 18, entre 8 y 10. Son rangos de consenso, revisados por pediatras y neurólogos, y sirven como punto de partida para cualquier casa.

En Chihuahua, las secundarias públicas de turno matutino entran a las 7:30 en el horario de invierno y a las 7:00 en el de verano según el ajuste que publicó la Secretaría de Educación y Deporte en octubre de 2026. Un adolescente que vive a veinte minutos de la escuela se levanta a las 6:00. Para dormir nueve horas, la luz tiene que apagarse a las 21:00. En la mayoría de las casas que conozco se apaga entre las 23:00 y la medianoche. Esa diferencia, dos o tres horas cada noche, es lo que la literatura llama deuda de sueño. Se acumula de lunes a viernes y se cobra en la escuela, en el humor y en la salud mental.

Un estudio con 27,939 adolescentes del condado de Fairfax, Virginia publicado por Adam Winsler y su equipo en 2015, midió qué pasa con cada hora de sueño que se pierde. Por cada hora menos, la probabilidad de sentirse sin esperanza subía 38 %, la de pensar en suicidarse subía 42 % y la de intentarlo subía 58 %. Es una hora: la misma que se va en el teléfono después de que apagamos la luz del pasillo.

Esa cifra pesa distinto en Chihuahua. En 2024 el estado registró 16.4 suicidios por cada 100 mil habitantes, la tasa más alta del país y más del doble de la nacional de 6.8 según las estadísticas de mortalidad del INEGI publicadas en septiembre de 2026. Entre niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años, Chihuahua registró en 2025 una tasa de 9 por cada 100 mil, el doble de la nacional de 4.6, empatado con Tlaxcala en los primeros

lugares de acuerdo con el conteo de REDIM sobre datos del INEGI, de agosto de 2026. Durante 2025 el estado reportó una baja de 12.7 % en suicidios, atribuida a capacitación de más de 5,900 docentes y campañas de prevención según el gobierno del estado [verificar]. Funciona cuando alguien lo trabaja. Lo que casi nadie trabaja es la hora a la que se apaga la luz.

La privación de sueño es el terreno donde germina lo demás: la ansiedad, la irritabilidad, la dificultad para procesar lo que duele. Matthew Walker, neurocientífico de Berkeley, lo resumió en una charla TED en 2019: el sueño es el sistema de regeneración más potente que tiene el cerebro, y el adolescente es el que más lo necesita y menos lo recibe. Un hijo que duerme bien aguanta una mala semana. Uno que lleva meses durmiendo seis horas la aguanta mucho peor, y a esa edad las malas semanas llegan solas.

Lo primero que cambié fue la idea de contra quién estaba peleando: contra un reloj que él no eligió y que yo tampoco entendía, y contra una ciudad que pone a los adolescentes en un salón a las siete de la mañana porque siempre ha sido así. Cuando dejé de ver la pelea como desobediencia, la pelea bajó de tono sola. Lo que quedó fue una negociación entre dos personas cansadas que quieren lo mismo.

Lo segundo fue aceptar que a las once de la noche yo tampoco soy buen padre. A esa hora un adolescente con sueño atrasado tiene el juicio apagado, y un adulto con el día encima también. Todas las conversaciones que terminaron en portazo en mi casa empezaron después de las diez. Lo que haya que decir se dice en la mañana, en el coche, o caminando. Esa regla me costó más a mí que a él.

Y lo tercero, que tardé en ver: la hora de apagar la luz es la primera decisión de cuidado que un hijo no puede tomar solo. Un niño de ocho años no sabe que necesita diez horas; un adolescente de quince lo sabe y no lo puede cumplir contra su propia biología y contra un teléfono diseñado para que no lo cumpla. En esa decisión el padre todavía es necesario. En muchas otras ya no. Distinguir cuáles son cuáles es, creo, el trabajo entero de esta etapa.

Si ves algo más que cansancio —tristeza que dura semanas, aislamiento, frases sobre no querer estar—, el sueño deja de ser el tema. Al final del libro hay dos teléfonos que contestan en Chihuahua a cualquier hora. Se usan ese mismo día.

*El día que empecé a pelear por mi hijo en lugar de contra él, la casa durmió distinto.
Lo demás es cuestión de a qué hora se apaga la luz.*

02

La pantalla a las dos de la mañana

La primera vez que revisé el reporte de tiempo de pantalla del teléfono de un hijo lo hice sin decirle, y me arrepentí. El número era alto; la forma de obtenerlo fue peor, porque convirtió el tema en vigilancia. Desde entonces lo vemos juntos, los domingos, cada quien su teléfono, el mío incluido. Ese cambio de forma hizo más que cualquier límite que haya puesto antes.

El reporte del domingo tiene dos números que importan: cuántas horas y a qué hora fue la última actividad. El segundo es el que decide el sueño. Un adolescente con el teléfono en el cuarto recibe notificaciones a la una, contesta a la una y cuarto y vuelve a dormir a las dos; en la mañana no recuerda nada de eso y jura que durmió ocho horas. El teléfono lo registra todo.

El primer domingo que pusimos los teléfonos sobre la mesa, el mío tenía más horas que el suyo. Lo vio antes que yo y no dijo nada; giró la pantalla hacia mí y esperó. Esa fue toda la conversación.

En México, los niños de 6 a 11 años pasan en promedio 2.6 horas al día conectados; los adolescentes de 12 a 17, 4.5 horas según la encuesta de tecnologías en los hogares del INEGI de 2024. El 85.4 % de los niños de 6 a 14 años ya usa internet de acuerdo con la misma encuesta, un año después. Son promedios nacionales; en una casa de clase media de Chihuahua, con un teléfono propio desde la primaria y wifi en todos los cuartos, el número suele quedar arriba.

Lo que ese uso hace con el sueño está medido con precisión. Un metaanálisis publicado en JAMA Pediatrics en 2016 de Ben Carter y su equipo reunió veinte estudios con 125,198 niños y adolescentes. Usar un dispositivo a la hora de dormir duplica la probabilidad de dormir menos de lo necesario, aumenta 46 % la probabilidad de mala calidad de sueño y casi triplica la somnolencia diurna. Y el dato que cambió mi casa: tener el aparato en el cuarto sin usarlo, solo con que esté ahí, ya aumenta 79 % la probabilidad de dormir mal. El problema empieza con la presencia, antes del uso.

Los propios adolescentes lo saben. En una encuesta de Pew Research Center de 2024 con adolescentes de Estados Unidos, 72 % dijo sentirse en paz cuando no tiene el teléfono cerca, 44 % dijo sentir ansiedad y 38 % reconoció que le dedica demasiado tiempo. Es una muestra de otro país, con otra cultura de uso; lo que me interesa de ella es la contradicción: el mismo adolescente que pelea por el teléfono a las once de la noche describe alivio cuando no lo tiene. Eso abre una puerta para negociar que el regaño cierra.

En mi casa el cargador vive en la cocina. Todos los teléfonos, el mío primero, se conectan ahí una hora antes de apagar la luz y ahí amanecen. La regla cabe en una línea. Lo que vale la pena contar es la primera semana: fui yo el que la rompí. A la tercera noche bajé por un vaso de agua y revisé el correo de pie, junto al cargador, con la luz de la cocina apagada. Mi hijo me vio desde la escalera y no dijo nada, porque no hacía falta.

Ahí entendí que la pantalla de mi hijo se parece a la mía, y que todo lo que yo le había dicho sobre el teléfono valía exactamente lo que valía mi propio uso. Un adolescente perdona la exigencia mucho antes que la incoherencia. Cambié mi uso antes de volver a pedirle que cambiara el suyo, y se lo dije con esas

palabras. Esa conversación duró dos minutos y fue más útil que los tres años anteriores de límites.

Lo que llenó el hueco, cuando los teléfonos se quedaron abajo, fue lo de siempre antes de que existieran: un libro en papel, música sin pantalla, y un rato de cocina de diez o quince minutos mientras cargan. Ese rato resultó ser el momento del día en que más me cuentan cosas. Llegó solo, mientras yo llevaba años buscando "el momento para hablar" sin ver que el momento estaba en los quince minutos que el teléfono se había comido.

El teléfono que de verdad le quitaba el sueño a mi hijo era el mío, porque le decía que las reglas de la casa aplican a los que no mandan. El cargador en la cocina sirvió el día en que el primero en conectar el suyo fui yo.

03

Que me vean terminar cosas difíciles

Mucho antes del maratón ya caminábamos. Una vuelta al parque después de la cena, sin teléfono, a paso de plástica. Empezó como una forma de bajar la cena y se quedó. Descubrí dos cosas en esas vueltas. La primera: un adolescente habla más caminando a tu lado que sentado frente a ti; la mirada al frente quita la presión del interrogatorio. La segunda la entendí entrenando: a los adolescentes la secundaria les toca como el tramo largo de una carrera, el que va entre el kilómetro quince y el treinta, donde ya se acabó la emoción de la salida, la meta no se ve y nadie está en la banqueta aplaudiendo. Ese tramo se corre mejor con alguien al lado que lleva el mismo paso.

Del maratón falta contar por qué lo corrí. La razón de fondo para hacerlo a esa edad y con esa agenda tiene poco que ver con el tiempo que marqué: quería que mis hijos vieran a su papá terminar algo difícil. Que vieran los meses, los días en que no quería salir, y la meta.

Cuando llegué a Chihuahua, con las piernas todavía tiesas, me preguntaron cuánto había hecho de tiempo. Lo dije y hubo un silencio. Después vino la pregunta que me importaba: si en algún momento había querido parar. Les dije que en el treinta y dos. "Pero no paraste." Lo dijeron ellos. Yo nada más asentí.

La Organización Mundial de la Salud recomienda para niños y adolescentes de 5 a 17 años un promedio de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa en sus directrices de 2020. En México, 40.8 % de la población de 12 años o más resultó completamente inactiva en 2025, y en las 32 ciudades grandes del país solo 44.5 % de los adultos hizo ejercicio en su tiempo libre según el módulo de práctica deportiva del INEGI de 2025. El dato de los adultos importa para este capítulo más que el de los niños, por lo que sigue.

El Framingham Children's Study publicado por Lynn Moore y su equipo en 1991, siguió a niños de 4 a 7 años y midió la actividad de sus padres con acelerómetros. Los hijos de dos padres activos tenían 5.8 veces más probabilidad de ser activos que los hijos de dos padres inactivos. Con un solo padre activo, la probabilidad se duplicaba o triplicaba según cuál fuera. Es un estudio viejo y pequeño, y por eso lo cito: lleva treinta años replicándose en distintas formas con la misma conclusión. Un hijo se mueve si ve moverse a sus padres. Las clases de fútbol pagadas no sustituyen eso.

Chihuahua pone sus propias condiciones al que quiere salir a caminar con un hijo. Está a 1,400 metros de altura, con aire seco, veranos de 38 grados a las cuatro de la tarde e inviernos bajo cero a las siete de la mañana. Las ventanas para salir con un hijo son antes de las nueve de la mañana y después de las siete de la tarde entre mayo y septiembre, y el mediodía entre noviembre y febrero. Un plan que ignora eso dura dos semanas.

La caminata es de ellos. Yo pongo la hora y el lugar; ellos ponen el ritmo y el tema. Si un día quieren ir en silencio, vamos en silencio. Lo que nunca hago caminando es corregir, revisar calificaciones ni cobrar pendientes. Me costó aprenderlo: la primera vez que usé una caminata para regañar, la siguiente caminata no existió. Un hijo cierra la puerta que se usó para entrarle por sorpresa.

Lo que me vieron hacer durante los cinco meses de entrenamiento lo aprendieron sin que yo lo explicara: que las cosas largas se hacen por partes, que hay días malos y se sale igual, que el plan se ajusta sin abandonarse. Ninguna plática mía sobre disciplina les enseñó eso. Verme salir a las cinco de la mañana con lluvia, sí. Y entendí algo que me incomodó: durante años les había pedido constancia sin que me vieran ser constante en nada que me costara. Lo que un hijo registra es el esfuerzo del padre, repetido, visible, en algo que el padre también está aprendiendo.

El kilómetro treinta y dos lo pasé pensando también en ese tramo de mis hijos. Ellos lo corren todos los días y yo durante mucho tiempo los esperé en la meta en lugar de correr a su lado. Caminar con ellos después de cenar es la forma que encontré de ponerme a su paso.

Si lo tuyo no es correr, da igual. Caminar, bicicleta, nadar, cargar las bolsas desde el estacionamiento lejano, con él al lado.

Un hijo aprende constancia de lo que te ve terminar, y donde más necesita verte es en el tramo donde nadie aplaude.

04

El lobby de tu hijo

Escribí hace unos meses, en otro contexto, que lo que no tiene lobby no tiene política pública. El sueño adolescente no genera votos, ningún empresario lo defiende y no aparece en ninguna plataforma de campaña; por eso en México nadie ha discutido la hora a la que entran las secundarias. Cuando lo publiqué pensé en el Congreso. Esa misma semana me di cuenta de que en mi casa pasaba lo mismo en pequeño: mi hijo tampoco tenía lobby frente a su escuela, y el único candidato a serlo era yo.

Un adolescente no va a pedirle a la directora que revise la carga de tareas. No va a decirle al maestro que el examen quedó encimado con otros dos. No va a reclamar que el grupo de WhatsApp de padres difundió algo sobre él. Tiene catorce años, le da vergüenza y, además, no sabe cómo se hace. Alguien tiene que hacerlo por él, y después, enseñarle a hacerlo solo. Ese es el orden del capítulo.

La primera vez pedí una sola cosa: que los tres exámenes de la semana dejaran de caer el mismo jueves. Lo escribí en tres líneas, con fecha, a la coordinadora académica. Me contestó en dos días y movieron uno al lunes. Llevaba dos años quejándome de la carga de tareas en las juntas, con otros veinte padres asintiendo, sin que nada se moviera un centímetro.

La Academia Americana de Pediatría publicó en 2014 una declaración de política: las secundarias y preparatorias deberían empezar clases a las 8:30 o más tarde, por la biología del sueño adolescente descrita en el capítulo uno. California convirtió esa recomendación en ley en 2019 con la ley SB 328, vigente desde julio de 2022: preparatorias a las 8:30 como mínimo, secundarias a las 8:00. Fue el primer estado de Estados Unidos en hacerlo.

El efecto de mover el reloj está medido. En Seattle, cuando las preparatorias públicas pasaron de entrar a las 7:50 a entrar a las 8:45, los alumnos durmieron 34 minutos más por noche medidos con pulseras de actividad, las calificaciones subieron 4.5 % y la asistencia mejoró, con más efecto en las escuelas de menos recursos según el estudio de Gideon Dunster y su equipo publicado en Science Advances en 2018. Treinta y cuatro minutos más de sueño por mover un reloj.

Las secundarias de Chihuahua entran, como conté en el primer capítulo, a las siete o siete y media, y muchas privadas a las siete todo el año. Nadie va a mover ese reloj pronto. Eso deja el tema donde empieza este capítulo: en lo que un padre puede pedir a la escuela de su hijo, de una en una.

Lo que un padre puede pedir en una escuela de Chihuahua, y a veces conseguir, es concreto: que las tareas se coordinen entre maestros para que no caigan tres en la misma noche, que los exámenes se calendaricen con una semana de aviso, que el teléfono del alumno se guarde en clase, que exista una ruta clara cuando un alumno está mal. Ninguna de esas peticiones cuesta dinero. Todas se consiguen más fácil cuando las hacen cinco padres que cuando las hace uno.

Defender a un hijo frente a su escuela es pedir una sola cosa a la persona que puede resolverla y volver a los quince días. El grupo de WhatsApp de padres es un lugar donde los temas crecen y las soluciones se pierden, y donde un padre puede pasar un año sintiendo que participa sin haber conseguido nada para su hijo. Lo uso para enterarme y nada más. Lo que haya que decir va a quien pueda hacer algo con eso.

Y hay una parte de este capítulo que es la que me importa. Después de hacer el lobby dos o tres veces, le toca al hijo. En mi casa funciona así: antes de que yo escriba a la escuela, él me cuenta qué quiere pedir, lo escribimos juntos en tres líneas y él lo manda desde su correo, o se lo dice al maestro al terminar la clase. Yo quedo en copia. La primera vez le costó una semana animarse. La tercera lo hizo solo y me avisó después.

Me costó más de lo que esperaba soltarlo. Defender a un hijo frente a un adulto con autoridad es de las cosas que un padre hace con más gusto, y renunciar a hacerlo se siente como perder un lugar. Pero un hijo que sabe pedirle algo a un director, por escrito, con respeto y con una fecha, tiene una herramienta que le va a servir con un jefe, con un casero, con una oficina de gobierno, el resto de su vida. Esa es la parte del lobby que quiero heredarle. La otra, la de ir yo, tenía fecha de caducidad desde el principio.

Un hijo no tiene quien lo defienda frente a su escuela, y ese trabajo es del padre. Pero el trabajo termina el día que el hijo manda el mensaje solo y te avisa después. Si ese día te duele, es que lo hiciste bien.

05

La carta

Hay cosas que pienso de mis hijos y que nunca les he dicho en voz alta. Las palabras se quedan en la garganta porque en la cocina siempre hay prisa, porque un adolescente se va del cuarto a la segunda frase, porque uno es papá y no se acostumbró a decirlo. Un día lo escribí. Fueron siete líneas y me tardé veinte minutos. Lo mandé por WhatsApp porque fue lo que tenía a la mano. La respuesta fue un corazón. Tres meses después me enteré de que lo había guardado.

La carta decía, más o menos, esto. Que me acordaba de una tarde en el cine en que se quedó dormido encima de mí y yo no me moví en dos horas para no despertarlo. Que lo había visto quedarse al lado de un amigo cuando era más fácil irse. Que a la hora que fuera, en el lío que fuera, me llamara, y que primero lo sacaba y después hablábamos. Terminaba con mi nombre y nada más. La escribí en el coche, estacionado afuera de la escuela, esperando a que saliera.

Una carta tiene ventajas que una conversación en la cocina no tiene: se termina sin que nadie la interrumpa, el hijo la lee cuando puede, a solas, sin tener que poner cara, y se relee a los veinte, a los treinta, el día que le nace el primer hijo, cuando lo que se dijo una noche con el televisor prendido ya se olvidó o se recuerda mal. Y una carta no se puede contestar mal: el hijo que no sabe qué decir manda un corazón y ya cumplió, y el padre que escribió ya dijo lo suyo.

El cálculo de Tim Urban del principio del libro aplica aquí con más fuerza. Si al terminar la preparatoria ya se consumió el 93 % del tiempo cara a cara, lo que el hijo se lleva de la casa a los dieciocho tiene que caber en lo que recuerda. Una carta cabe en una caja de zapatos y en una carpeta del teléfono.

Las cartas de este capítulo se escriben sin motivo. Un martes, sin cumpleaños, sin pleito, sin graduación. El hijo que recibe una carta en su cumpleaños la lee como parte del regalo; el que la recibe un martes cualquiera entiende que su papá pensó en él sin que nadie se lo recordara. Esa diferencia es la que se guarda.

Son siete líneas. Una que diga que es una carta y que la guarde. Una que diga por qué hoy, aunque sea "porque sí". Un recuerdo concreto, con lugar y detalle: la tarde, el cine, la bicicleta, el examen; sin el detalle la carta suena a plantilla. Una cosa buena de él que casi nunca se dice en voz alta, en una frase, sin adjetivos grandes. Una promesa que se pueda cumplir: que lo vas a buscar, que vas a estar, que puede llamar a la hora que sea. Una que diga cuándo volver a leerla. Y el cierre, que a los cinco años es "te quiero" y a los dieciséis puede ser lo mismo o puede ser el nombre y nada más.

Lo que sobra: consejos, condiciones, comparaciones con hermanos o primos, cualquier frase con "pero", cualquier recordatorio de lo que debe mejorar. Una carta con un consejo adentro se lee como un regaño con sobre. La carta dice lo que el padre piensa del hijo; lo que el hijo tiene que hacer se dice en la mesa, otro día.

El registro cambia con la edad. A un niño de siete años se le escribe corto, con palabras de siete años, y se le dice que la guarde en un lugar que él elija. A uno de doce se le escribe sin cursilería y sin humor forzado, porque a esa edad detectan las dos cosas a un kilómetro. A uno de dieciséis se le escribe como a un adulto que todavía duerme en tu casa. Al que ya se fue, se le escribe más seguido de lo que uno cree que hace falta.

Por WhatsApp, si eso es lo que hay. En papel, debajo de la almohada o dentro de la mochila, si se puede. Una foto de la carta en papel, mandada por WhatsApp, junta las dos cosas: se ve la letra del papá y queda en el teléfono. Lo que importa es que llegue; el canal lo elige el padre según lo que tenga a la mano ese martes.

Hay una versión larga de esta idea que algunos padres hacemos: una carta por año, desde que nace, guardadas en una caja, entregadas todas juntas a los dieciocho. Dieciocho cartas que cuentan cómo lo vio su papá cada año de su vida. Si tu hijo ya tiene doce y no empezaste, empieza este año; seis cartas valen más que ninguna.

Y si las palabras siguen sin salir, en mi sitio hay un generador de cartas que arma las siete líneas con un recuerdo y una cosa buena que tú le des, para que después las corrijas con tu letra. Lo hice porque a mí me costó escribir la primera, y pensé que a otros padres también.

Este libro empezó con la pregunta de la asociación civil: ¿qué necesitas para ya no volver a necesitarnos? Un hijo que duerme lo que le toca, que sabe dónde duerme su teléfono, que ha visto a su papá terminar cosas difíciles y ha caminado a su lado, que sabe pedirle algo a un adulto por escrito, y que tiene en una caja de zapatos lo que su papá pensaba de él: ese hijo, a los dieciocho, puede contestar la pregunta. Y la respuesta correcta es "gracias, ya no te necesito", dicha por alguien que sabe perfectamente a dónde volver.

Todo lo que un padre hace bien lo hace para dejar de ser necesario, y la carta es lo único que escribe para quedarse: siete líneas que su hijo va a leer a los treinta, cuando ya no necesite nada de él, para saber que lo pensaba.

Esto sigue cada dos semanas

Lo que en este libro es reflexión, en mis guías es herramienta. Cada dos semanas publico una para padres de Chihuahua, con datos verificados de la ciudad y algo que probé en mi casa, sin costo: la hora de apagar por edad, teléfonos que sí contestan, la plática de los once años, qué preguntar antes de inscribirlo, el diccionario de las apps, la carta a los dieciocho, y las que vienen.

Si algo de lo que leíste está mal, o en tu casa funcionó distinto, escíbeme. Las guías se corrigen con lo que los padres me cuentan, y la siguiente edición de este libro va a tener cosas que hoy no sé.

Y si te sirvió, reenvíaselo a otro papá o a otra mamá. Se manda por WhatsApp como cualquier archivo, sin costo y sin registro. La única condición es que llegue a alguien que lo vaya a usar esta semana.

Juan Pablo Salazar · Papá Chilango Runner en Chihuahua · juanpablosalazar.org

Este libro es personal y no tiene costo.

Si en tu hijo ves lo que describí en el primer capítulo, algo más que cansancio, hoy mismo: Línea de Crisis de Ichisam, Secretaría de Salud de Chihuahua, **800 012 7274** (o 911 pidiendo el área de psicología), 24 horas. Línea de la Vida, federal, **800 911 2000**. Contestan a cualquier hora y no cobran.

Números de comunicados oficiales 2019–2020 [verificar vigencia]. La guía "Teléfonos que Sí Contestan", en juanpablosalazar.org, tiene la lista completa de la capital.

De dónde salen las cifras

Por capítulo, en el orden en que aparecen. Las marcadas [verificar] no se confirmaron en fuente primaria al cierre de esta edición.

Antes de empezar

- Urban, Tim. "The Tail End". Wait But Why, 2015. Estimación personal del autor: 93 % del tiempo cara a cara con los padres se consume al terminar la preparatoria.

01 · Dormir

- American Academy of Sleep Medicine. "Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement". Journal of Clinical Sleep Medicine, 2016.
- Secretaría de Educación y Deporte de Chihuahua. Comunicado sobre modificación de horarios de entrada y salida en primarias y secundarias de dos turnos, octubre de 2026 (vigente desde el 31 de octubre de 2026).
- Winsler, A. et al. "Sleepless in Fairfax: The Difference One More Hour of Sleep Can Make for Teen Hopelessness, Suicidal Ideation, and Substance Use". Journal of Youth and Adolescence, 2015. Muestra: 27,939 estudiantes de secundaria y preparatoria.
- INEGI. Estadísticas de defunciones registradas por suicidio, 2024. Publicadas en septiembre de 2026: tasa nacional 6.8 y de Chihuahua 16.4 por cada 100 mil habitantes.
- REDIM (Red por los Derechos de la Infancia en México). "Suicidio de niñez y adolescencia en México (2000 a 2025)", con datos de INEGI, agosto de 2026: tasa nacional de 10 a 17 años 4.6; Chihuahua 9 por cada 100 mil.
- Gobierno del Estado de Chihuahua. Reducción de 12.7 % en suicidios durante 2025 y capacitación a más de 5,900 docentes. Cifra de comunicado oficial [verificar].
- Walker, Matthew. "Sleep is your superpower". TED, 2019.

02 · La pantalla a las dos de la mañana

- INEGI. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2024 y 2025. Horas diarias por grupo de edad (2024) y porcentaje de usuarios de internet de 6 a 14 años (2025).
- Carter, B. et al. "Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis". JAMA Pediatrics, 2016. Veinte estudios, 125,198 participantes.
- Pew Research Center. "How Teens and Parents Approach Screen Time", marzo de 2024. Adolescentes de 13 a 17 años de Estados Unidos.

03 · Que me vean terminar cosas difíciles

- Organización Mundial de la Salud. "Directrices sobre actividad física y comportamientos sedentarios", 2020.
- INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2025, publicado en 2026.
- Moore, L. L. et al. "Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children". The Journal of Pediatrics, 1991 (Framingham Children's Study).

04 · El lobby de tu hijo

- American Academy of Pediatrics. "School Start Times for Adolescents". Policy statement, Pediatrics, 2014.
- California Senate Bill 328 (2019), vigente desde el 1 de julio de 2022.
- Dunster, G. P. et al. "Sleepmore in Seattle: Later school start times are associated with more sleep and better performance in high school students". Science Advances, 2018.
- Secretaría de Educación y Deporte de Chihuahua, 2026 (ver capítulo 01).

05 · La carta

- Urban, Tim. "The Tail End". Wait But Why, 2015.
- Generador de cartas: juanpablosalazar.org/carta.

Teléfonos

- Gobierno del Estado de Chihuahua. Comunicados sobre la Línea de Crisis de la Secretaría de Salud (Ichisam), agosto de 2019 y enero de 2020 [verificar vigencia].
- Secretaría de Salud federal. Línea de la Vida, 800 911 2000.