

CARA NATTERSON
VANESSA KROLL BENNETT

Esto es **muy** incómodo

Pubertad moderna explicada



Cara Natterson
Vanessa Kroll Bennett

Esto es muy incómodo

Pubertad moderna explicada

OCÉANO

Este libro no pretende sustituir la experiencia ni el diagnóstico de un profesional de la salud. Consulta a un médico, terapeuta, enfermera u otro experto de la salud antes de tomar decisiones que puedan afectar la salud y el bienestar de tus hijos, sobre todo si tienen padecimientos previos o presentan síntomas que requieran atención médica.

ESTO ES MUY INCÓMODO
Pubertad moderna explicada

Título original: THIS IS SO AWKWARD. Modern Puberty Explained

© 2023, Vanessa Kroll Bennett y Cara Natterson, MD

Publicado según acuerdo con Rodale Books, un sello de Random House,
una división de Penguin Random House LLC

Traducción: Aridela Trejo

Diseño de portada: Ivonne Murillo

D.R. © 2024, Editorial Océano, S.L.U.
C/Calabria, 168-174 - Escalera B - Entlo. 2º
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D. R. © 2024, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México

Primera edición: 2024

ISBN: 978-84-494-6133-0
Depósito legal: B 16767-2024

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

IMPRESO EN ESPAÑA / PRINTED IN SPAIN

9005865011024

*A nuestros hijos, los mejores maestros que hemos tenido.
Sin vosotros, la pubertad no nos haría reír tanto... ni la vida en general.*

A nuestros valiosos becarios, ¡felicidades, ya sois autores publicados!

*Samson Bennett
Ber Bennett
Amanda Bortner
Teddy Cavanaugh
Peggy Helman
Isabella Huang
Talia Natterson
Ry Natterson
Cadence Sommers
Rebecca Sugerman*

Índice

<i>Diez datos increíbles sobre la pubertad moderna</i>	11
Introducción	13
Capítulo 1. El panorama completo: empieza antes, dura más	17
Capítulo 2. El otro panorama completo: cómo hablar de todo esto	27
Capítulo 3. Pechos, tetas y botones mamarios	37
Capítulo 4. Penes y testículos	47
Capítulo 5. Periodos	57
Capítulo 6. Pelo	71
Capítulo 7. Acné facial, en la espalda, el pecho y el trasero	81
Capítulo 8. Olor corporal	95
Capítulo 9. Estirones, aumento de peso y curvas	105
Capítulo 10. Sueño	127
Capítulo 11. Desarrollo cerebral	139
Capítulo 12. Altibajos emocionales	151
Capítulo 13. Salud mental	165
Capítulo 14. Imagen corporal y trastornos alimentarios	187
Capítulo 15. La especialización extrema en los deportes juveniles	205
Capítulo 16. Sexo, la cultura del sexo casual y el porno	223
Capítulo 17. Anticonceptivos, ITS y ETS	245
Capítulo 18. Orientación sexual	275
Capítulo 19. Identidad de género	291
Capítulo 20. Amistades e influencia social	311

<i>Bibliografía</i>	329
<i>Agradecimientos</i>	341
<i>Índice analítico</i>	345

DIEZ DATOS INCREÍBLES SOBRE LA PUBERTAD MODERNA

1. Los adolescentes promedio inician la pubertad más de dos años antes que la generación previa, y la pubertad es más larga; ahora dura casi una década.
2. El cerebro no termina de madurar hasta los primeros años de la edad adulta, por lo que hay un vacío enorme entre la maduración corporal (que empieza en torno a los 8 o 9 años) y la toma de decisiones sensatas (bien implementada entre los 25 y 30 años).
3. Los problemas de imagen corporal, intensificados por las redes sociales, se han disparado: más de la mitad de todos los preadolescentes y adolescentes comunican tenerlos; los chicos los padecen igual que las chicas.
4. El 20% de todas las personas en Estados Unidos que se identifican como transgénero oscila entre los 13 y los 17 años.
5. El índice de relaciones sexuales vaginales durante la educación preparatoria disminuyó, pero el sexo anal aumentó.
6. El 50% de todos los hombres desarrolla botones mamarios durante la pubertad, pero la mayoría desaparece tras un tiempo.
7. Adiós toallas y tampones: los productos favoritos para el periodo incluyen copas y bragas menstruales.
8. Es mucho más probable que los *millennials* y la generación Z de todos los géneros, a diferencia de los *boomers* y la generación X, se retoquen el vello púbico: se rasuran, se depilan con cera o se hacen depilación permanente con láser, a veces, completa.
9. La edad promedio del descubrimiento de la pornografía es a los 12 años en el caso de los niños y no mucho después en el caso de las niñas.
10. Datos de 2021 muestran que el 40% de todos los alumnos de enseñanza preparatoria comunicó sentirse constantemente triste o desesperado; el porcentaje es más alto entre las niñas (60%) y las adolescencias LGBTQ+ (79%).

Introducción

Todos los adultos son supervivientes de la pubertad. Es raro, pero para la mayoría las cicatrices de nuestros recuerdos se sienten muy frescas incluso décadas después: a Vanessa se le sigue revolviendo el estómago al recordar cuando le bajó por primera vez, traía puestas unas mallas color rosa de ballet prestadas (y no, no las regresó a su dueña), y a Cara todavía le da vergüenza recordar cómo se burlaba de ella su hermano: «¡Estás tan plana que las paredes te tienen envidia!» Para quienes experimentamos la pubertad antes de 1990, más o menos, la mayoría lo hicimos en torno a los 11 años y nos duró entre tres y cuatro años, aunque nos pareciera interminable.

La pubertad del pasado se parece poco a lo que las adolescencias experimentan hoy en día. Esta transformación se inicia antes, dura más y ahora involucra las redes sociales y los teléfonos móviles. Lo que antes era un periodo transitorio durante la secundaria, a veces doloroso, otras risible, pero sobre todo incómodo, ahora se ha convertido en una labor ardua que dura muchos años. *Muchos*. Casi el doble.

En especial cuando la pubertad se define en su sentido más amplio. En términos estrictos, la pubertad es el camino hacia la madurez sexual, lo que en última instancia le permite a una persona reproducirse. En las mujeres biológicas esto abarca todo, desde el crecimiento de los pechos hasta el ciclo menstrual; en los hombres biológicos el pene y los testículos se convierten en máquinas de producción y liberación de esperma. Pero, en realidad, la pubertad va mucho más allá de las ingles y los pechos, en parte porque las hormonas al mando también alteran órganos más lejanos, como la piel y los huesos, y en parte porque esas mismas hormonas circulan en el cerebro, afectando profundamente la existencia

emocional y social de un individuo. Esto explica por qué a la pubertad se le atribuye (o se le culpa de) todo, desde el crecimiento de pelo en todo el cuerpo, el inicio de los olores fuertes o la pésima toma de decisiones, hasta reacciones como poner los ojos en blanco durante tanto tiempo que parece que las pupilas no van a volver a la normalidad. Una persona no tiene competencia reproductiva en virtud de sus altibajos emocionales, tampoco de sus granos ni estirones ni ninguno de los otros síntomas. Sin embargo, estos son el resultado de cambios hormonales y resultan ser participantes importantes en la experiencia vital de las adolescencias de esta edad.

Por eso definimos la pubertad en términos tan amplios, incluida la maduración sexual, por supuesto, pero también los otros cambios que suceden en el cuerpo debido a las sobrecargas hormonales que se presantan para la maduración sexual. En esta definición más amplia de la pubertad moderna, la equiparamos con la adolescencia, lo que parece que hace todo el mundo de todas formas. Este lío está tardando más: cambios corporales, cambios emocionales y dramas con los amigos.

También por eso escribimos un libro con información y asesoramiento para ayudarlos a entender esta montaña rusa tan rara y, al parecer, infinita. La pubertad tiene mala reputación por muchos motivos, pero uno de los más importantes es que un niño en la pubertad deja de ser un tierno bebé. Cuando empiezan a apestar y a quejarse, a tomar decisiones que nos dejan atónitos, también dejan de ser dependientes y adorables. ¡No os dejéis engañar! Los preadolescentes y los adolescentes necesitan el amor y el apoyo de los adultos, quizá más que nunca. Experimentar la pubertad puede ser confuso, incómodo y atemorizante. Las adolescencias necesitan información y consuelo, amor y afecto, incluso los callados quieren un espacio seguro para hacer preguntas. El objetivo de este libro es definir la nueva normalidad y brindar las palabras para algunos de los cientos de pequeñas charlas que han sustituido La Conversación de nuestros tiempos.

A partir del capítulo 3, cada capítulo cuenta con cuatro partes: la ciencia de la pubertad y lo que sucede en el cuerpo; los cambios que se han suscitado en estas generaciones; cómo hablar de todo esto y qué opinan las chicas y los chicos mayores. Estas jóvenes voces de sabiduría nos permiten escuchar cómo piensan las adolescencias hoy, qué viven y

qué necesitan: historias de los chicos que salieron recientemente al otro lado para evitar momentos incómodos y dolorosos.

En caso de que creáis que dominamos todo alrededor de los cuidados de las adolescencias durante la pubertad, una noticia: sí, Cara es pediatra y Vanessa es educadora sobre la pubertad, pero también somos madres y nos hemos equivocado muchas veces. El fruto de nuestra experiencia proviene no solo de dos décadas de trabajo con adolescentes y sus tutores, también de estar en las trincheras con nuestras propias familias. Vivir las dos caras de la moneda nos ha convertido en verdaderas “expertas”. La lección más importante es ésta: guiar a las adolescencias es más fácil cuando nos damos permiso de no saberlo todo, equivocarnos de vez en cuando y entender el mundo de hoy. Funciona mejor cuando separamos lo que están viviendo de nuestros sentimientos e historias personales.

Olvida (casi) todo lo que creías saber de la pubertad, porque la pubertad moderna es mucho más compleja, más fascinante y exige más conocimiento de nuestra parte que la versión que vivimos.

Capítulo 1

El panorama completo: empieza antes, dura más

El factor más asombroso sobre desarrollarse hoy es lo pronto que comienza. En promedio, las infancias de hoy entran a la pubertad dos años antes de que lo hicieron sus papás. De hecho, no es raro que tengan su primera oleada hormonal tres, cuatro y hasta cinco años antes que quienes los crían.

Lo segundo más impresionante es lo mucho que dura este proceso. Debido a los altibajos emocionales y los cambios físicos muy incómodos, los papás le temen a la pubertad como etapa vital y les intimida en igual medida. Parecería lógico que, si empieza *antes*, debe transcurrir *más rápido*, acelerando esta fase para todos los involucrados. ¿No? Pues no. En vez de ir más rápido, la línea del tiempo de la pubertad se ha estirado como un chicle. Un ejemplo sencillo se puede encontrar en la edad promedio del primer periodo menstrual: si bien la pubertad está empezando un par de años antes, desde la década de 1940 apenas se ha modificado la edad del primer periodo menstrual.

Así que hoy por hoy muchas chicas y chicos comienzan su desarrollo físico mucho antes de llegar a los 10 años y la mayoría experimenta cambios provocados por las hormonas —desde el acné hasta la mala cara— años antes que la generación previa. De principio a fin, el proceso puede durar casi una década. Como resultado, aunque la pubertad del pasado no fue más fácil, sin duda llegaba después y duraba mucho menos.

La medición de la línea del tiempo de la pubertad es una ciencia relativamente nueva. Las investigaciones en torno a la pubertad “normal” comenzaron, con seriedad, en la década de 1940, cuando el doctor James Tanner, endocrinólogo pediatra (es decir, especialista en hormonas infantiles), arrancó un estudio que abarcaría tres décadas. A partir de

1948, Tanner documentó los cambios físicos de los niños que vivían en un orfanato de la posguerra en Harpenden, a las afueras de Londres. Hay varios motivos por los que este estudio no se podría hacer hoy, empezando porque Tanner no realizó exámenes físicos presenciales, sino que estudió fotografías de cada niño y niña que se tomaron varias veces al año para estudiar su desarrollo pubescente en el transcurso de los años. El crecimiento que registró se limitaba al tamaño de los pechos, penes y testículos, de acuerdo con el género, así como la aparición de vello púbico en todos los casos. Después, Tanner creó una escala numérica para clasificar el progreso: la etapa 1 marcaba la fase prepuberal sin maduración sexual visible; la etapa 5 señalaba a un adulto completamente desarrollado; y las etapas 2, 3 y 4 eran intermedias, con algunos rasgos puntuales.

Como la presentación de Tanner fue tan sencilla y visual, se popularizó ¡y ha llegado hasta hoy! Esto explica por qué hoy en día, 75 años después del inicio de su estudio, los médicos de todo el mundo siguen utilizando la escala de Tanner para describir la progresión de la maduración física.

La escala de Tanner fue particularmente útil como una especie de criterio para medir las hormonas cambiantes dentro del cuerpo. Pasar de la etapa 1 —completamente prepuberal— a la etapa 2 confirmaba la presencia de las hormonas sexuales que gobernaban estos cambios corporales particulares. Esto, a su vez, implicaba que, en una época en la que aún no se podían estudiar ciertas hormonas en un laboratorio, y décadas antes de que incluso se descubrieran otras, los médicos tenían cómo confirmar que la maduración sexual estaba en proceso.

Además de representar *cómo* maduraban las chicas y los chicos, Tanner escribió normas sobre *cuándo* lo hacían. Su información, que documentó la adolescencia de los *baby boomers*, demostró que la chica promedio empezaba la pubertad poco antes de cumplir 11 años, mientras que el chico promedio lo hacía a los 11,5 años. Debido a las etapas que trazó Tanner, la gente se sorprende con lo pronto que arranca la pubertad en nuestros días: si no hubiera una expectativa de tiempo no sabríamos si es “pronto” o “tarde”.

Desde luego, la pubertad siempre ha tenido un rango de tiempo; nadie espera que estos cambios sean precisos como un reloj. Dicho esto, hay una edad promedio para el inicio de la pubertad, que contempla una

fluctuación, por lo que, si empieza mucho antes o después, se nota. No es difícil recordar a ese niño en quinto de primaria que parecía un adulto o al que, en tercero de secundaria, no se había desarrollado. En sentido estricto, los niños que se desarrollan primero son retoños prematuros y los que llegan visiblemente tarde a la fiesta, retoños tardíos. Durante años —antes e incluso mucho después que se publicara la información de Tanner— no había consenso en torno a qué implicaba que alguien fuera prematuro o tardío, por lo menos no fuera de los círculos médicos. En cambio, era el tipo de concepto que niños y padres acuñaron y, en general, sin mucha empatía.

Tanner estudió imágenes de niños desnudos, pero en la vida diaria las marcas más visibles de la pubertad se pueden observar con ropa porque la señal más precoz para las niñas son los botones mamarios que parecen asomarse de cualquier camiseta, suéter u otras prendas. En cambio, para los niños los cambios de la pubertad son evidentes más adelante, cuando dan el estirón, la voz se hace grave y les sale un bigote incipiente. Tanner sabía que, en este caso, el crecimiento del pene y los testículos eran medidas mucho más certeras, pero para la sociedad pasa desapercibido y son incluso más sutiles porque las adolescencias empiezan a exigir privacidad al mismo tiempo que se disparan las hormonas. Así que cuando cierran la puerta y no se quieren quitar la ropa, los papás no se dan cuenta de que se están desarrollando. Por todo esto, incluso con estudios sólidos que documentan el camino por la pubertad, siempre ha sido confuso si alguien la está experimentando, sobre todo entre las adolescencias.

Un indicador potencialmente confuso: el pelo. Preguntad a cualquiera y os dirá que el vello púbico es parte de la maduración sexual de la pubertad. Pero si le preguntáis a un endocrinólogo o científico que estudia esta etapa de la vida, os dirá algo muy distinto: el pelo da la *aparición* de madurez sexual, pero esto no quiere decir que sean capaces de reproducirse. Las hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, ubicadas en la parte superior de los riñones, rigen el crecimiento del vello púbico. Estas hormonas, denominadas andrógenos suprarrenales, empiezan a circular al mismo tiempo que el estrógeno y la testosterona producen los cambios de la pubertad, pero no os dejéis engañar, los andrógenos suprarrenales siguen un camino autónomo. Pueden aparecer

al mismo tiempo que las hormonas que rigen la pubertad, mucho antes o después.

Los andrógenos suprarrenales estimulan los folículos capilares y también les dicen a los poros de la piel que secreten sudor y grasa, lo cual explica por qué el vello púbico suele aparecer al mismo tiempo que el acné o las oleadas de olor corporal acre. Pero ninguno de estos efectos posteriores equivale a la maduración sexual. Incluso Tanner no percibió esta distinción, lo cual explica por qué incluyó el vello púbico como marca de la pubertad. Es confuso que las secuencias hormonales del organismo no siempre funcionen al unísono, incluso cuando eso parece desde fuera.

Tras la investigación pionera de Tanner, se acabaron los estudios sobre la pubertad “normal”. Tiene sentido, porque en cuanto se establece que un fenómeno es “normal” no es atractivo para la ciencia volver a documentarlo. Pero a principios de la década de 1990, una enfermera de nombre Marcia Herman-Giddens quiso reexaminar las teorías de Tanner cuando, una y otra vez, sus pacientes desafiaban las expectativas que había impuesto: todas las niñas parecían llegar a la etapa 2 de Tanner mucho antes de los 11 años. Herman-Giddens contemplaba las variantes normales, de las prematuras a las tardías, pero la tendencia que observó en su consultorio la motivó a solicitar recursos para realizar un estudio numeroso, que terminó incluyendo a 17,000 niñas. En 1997 publicó los resultados que mostraron que, en efecto, entre las niñas biológicas la pubertad estaba empezando antes: según la etnia, entre un año y año y medio antes de lo esperado. Herman-Giddens documentó un cambio enorme en la pubertad y atrajo la atención del mundo entero.

PUBERTAD PRECOZ

Muchos se preguntan cuál es la diferencia entre la pubertad temprana y la pubertad precoz. La pubertad precoz es un diagnóstico para las niñas y los niños cuyos cuerpos empiezan a desarrollarse antes de lo que se considera “normal”.

La edad que se estima precoz ha cambiado a medida que ha disminuido la edad promedio para el inicio de la pubertad. Hoy, la mayoría de la bibliografía médica la define como el desarrollo sexual de una mujer biológica antes de los 8 años y el desarrollo sexual de un hombre biológico antes de los 9. No obstante, debido a las diferencias raciales y étnicas en la edad del inicio de la pubertad, esos parámetros están cambiando, lo que ha obligado a muchos expertos a disminuir la edad en algunas de esas subpoblaciones hasta los 7 años en las niñas y los 8 años en los niños.

En 2005 un grupo de investigadores, entre ellos la endocrinóloga pediatra Louise Greenspan, se dispusieron a replicar los descubrimientos de Herman-Giddens. ¿Por qué? Porque Tanner había definido la “normalidad” y Herman-Giddens había puesto en duda dicha definición. Es rutinario que los científicos confirmen (o discutan) descubrimientos recientes. A Greenspan y sus colegas les llevó tan solo cinco años respaldar los resultados de Herman-Giddens y añadir una contribución propia: la pubertad estaba comenzando *incluso antes* de lo que ella había sugerido. De acuerdo con la información de Greenspan, más de la mitad de todas las niñas de 9 años habían empezado a desarrollar los pechos. Greenspan también confirmó las conclusiones de Herman-Giddens en torno a las diferencias raciales: en el estudio de Greenspan, las niñas negras entraban antes a la pubertad: casi un cuarto de ellas mostraba señales a los 7 años, y la mitad a los 8 años.

Si bien la información sorprende —quizás es completamente nueva—, estos descubrimientos no son novedosos. Greenspan publicó su estudio en 2010.

Hasta 2012 se planteaba que la pubertad temprana era un fenómeno entre las niñas, motivado por el hecho de que los cambios de la primera etapa, dependientes del estrógeno (crecimiento de los pechos, curvas y estados anímicos turbulentos y visibles), son más evidentes que los cambios dependientes de la testosterona (es decir, crecimiento del pene y los testículos). Pero al fin, alguien —Marcia Herman-Giddens para ser exactas— decidió estudiar a los niños. Herman-Giddens salió de su jubilación y en un estudio que publicó en 2012 demostró que la

pubertad anticipada no estaba limitada a las mujeres biológicas. Los chicos también estaban madurando sexualmente hasta dos años antes de lo que Tanner había predicho, entre los 9 y los 10 años. Y como en todos los otros estudios recientes, surgió una clara excepción racial: los chicos negros se desarrollan antes: un asombroso 72% ya tenía marcas de la pubertad a los 9 años.

De modo que cuando decimos que la pubertad ha cambiado, una de las primeras señales, y la más evidente, es el tiempo: la pubertad empieza mucho antes que nunca. Desde luego, no para todos, pero el rango de edad “normal” de Tanner ha disminuido considerablemente desde que los padres y abuelos de hoy la vivieron. En estos días, los médicos no se sorprenden cuando ven a niñas de 7 años o a niños de 8 años y medio con cambios hormonales. Para ponerlo en perspectiva, estamos hablando de tres o cuatro años antes de lo que predijo Tanner. En otras palabras, la mayoría de los niños cumple 7 años en primero de primaria. En estos días, el inicio de la pubertad normal sucede antes, *mucho* antes.

La pregunta evidente es ¿por qué?! La respuesta es decepcionante: nadie lo sabe. Abundan las teorías que sugieren que se debe a todos los químicos que le metemos al cuerpo (en particular los llamados disruptores endocrinos), los alimentos, los líquidos que bebemos, los cosméticos que nos aplicamos, el aire que respiramos. Está surgiendo información sólida que indica que también contribuyen el consumo excesivo de antibióticos, sobre todo en el ganado, y el estrés crónico. El sobrepeso que afecta a tantos individuos en todo el mundo —un fenómeno que la comunidad médica denomina pandemia de obesidad— influye cuando las células grasas o adiposas cambian la forma de determinadas hormonas, entre ellas las sexuales. En este libro no nos adentramos en el *porqué* porque no existe una respuesta contundente. Distintos científicos están realizando investigaciones para resolver esta pregunta, y algunos han publicado libros fenomenales sobre el tema (por ejemplo, Louise Greenspan y Julianna Deardorff, y su libro: *The New Puberty*).

Estamos igual de frustradas por no poder explicar el fenómeno subyacente. Sin embargo, el hecho de que no haya una respuesta clara al *porqué* no quiere decir que sea menos apremiante saber *¿cómo diablos sortearlo?* ¿Cómo cuidar a nuestras hijas e hijos en la pubertad moderna, sobre todo ahora que la experimentan tan jóvenes?

Ahora que las adolescencias entran a la pubertad años antes que hace algunas décadas, hay una brecha cada vez mayor entre el aspecto *real* de un chico o una chica de 8, 10 o 12 años y las *expectativas* que tienen los adultos de su vida sobre su aspecto. Esta incongruencia entre las características externas y la edad cronológica pueden crear incomodidad y confusión, tanto para las infancias como para los adultos. Es difícil tratarlos como si tuvieran 10 años cuando parecen tener 14.

Con este fin, es fundamental recordar un consejo en el que insistiremos a lo largo de este libro: trátalos de acuerdo con su edad, no con la que aparentan. La mayoría de las niñas y los niños piensan conforme a su edad cronológica, no la que aparentan: un niño de 10 años puede seguir jugando con muñecos o acurrucarse en el regazo de su mamá o jugar con Legos. Cuando los niños aparentan más edad y se comportan con más madurez, la suposición tiene consecuencias desastrosas. Sin importar lo desesperante que sea ver la impulsividad social de los niños con sus amigos, pues *parecen* tener la madurez de controlarse, recuerda su edad real; no importa lo exasperante que resulte que tu hija olvide sus zapatos o espinilleras, recuerda su edad. Solo porque parecen maduros —e incluso si a veces se comportan con madurez—, sus funciones ejecutivas no han madurado, tampoco su capacidad de tomar decisiones sensatas, relevantes y a largo plazo.

Otro punto importante: que las y los adolescentes parezcan tener madurez sexual no quiere decir que quieran tener sexo. Nuestra sociedad ha equiparado la aparición de la pubertad con volverse un ser sexual. Tiene sentido porque el camino hacia la madurez sexual incluye, ciertamente, la emergencia de los deseos y las necesidades sexuales. Sin embargo, con el inicio anticipado de la pubertad, para muchos niños en torno a cuarto de primaria el comienzo de la pubertad y el de la actividad sexual no están sincronizados. En el fondo nunca lo estuvieron: la sexualización tiene un rango, como todo lo demás que ocurre durante la adolescencia, y evoluciona no solo porque se desarrollen las partes del cuerpo, también debido al cerebro, que está madurando y está inundado de hormonas que controlan la pubertad. Sí, los cambios físicos de la pubertad están empezando antes, pero la maduración cerebral, no.

De modo que los adultos no deberían asumir que porque una chica en sexto de primaria o primero de secundaria parece que esté en bachillerato, tiene las mismas necesidades que una adolescente mayor. Para la mirada adulta, una niña de 11 años que tiene pechos, caderas amplias y vello púbico podría parecer que está lista para ser sexualmente activa, pero sigue teniendo 11 años. Con la esperanza de que las infancias tendrán sexo cuando estén listas para gestionar las responsabilidades emocionales y físicas, todos los adultos —padres, tutores, familiares, profesores, entrenadores y mentores— deben enseñarles cómo se trata a un niño o una niña de su edad, pues esto minimizará la presión que sienten estos niños para comportarse como si fueran mayores.

Dicho esto, esta historia tiene un lado oscuro: investigaciones demuestran con claridad que las niñas que se desarrollan a edad temprana corren el riesgo de empezar su actividad sexual con anticipación. Queremos dejar muy claro el tema de las causas. Esto no es porque, debido a su pubertad precoz, estén buscando experiencias sexuales antes, sino porque los niños que se desarrollan de forma prematura reciben un trato como si fueran mayores y se espera que se comporten igual. Esto los puede poner en riesgo de la depredación sexual. Las niñas jóvenes con cuerpos que muestran desarrollo enfrentan un riesgo muy alto de ser víctimas de acoso sexual. También de padecer ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y actitudes de riesgo, como experimentar con drogas y alcohol de forma precoz. Vale la pena repetirlo: el desarrollo prematuro no es la *causa*. Hay varios pasos previos.

Por otra parte, están las adolescencias que llegan tarde a la fiesta de la pubertad, el problema opuesto. Los retoños tardíos siempre existirán porque es un concepto relativo, se refiere al último 2,5% de las adolescencias que se suben a esta montaña rusa hormonal. Ser un “retoño tardío” puede suponer no mostrar señales de la pubertad hasta los 13, los 14 años o después. Para entonces, la mayoría de las infancias ya llevará años en la pubertad, ¡algunos la mitad de su vida! Las temibles señales de maduración física en la primaria son medallas de honor para la secundaria. Si un chico no las presenta para el bachillerato, pueden surgir dificultades sociales y emocionales. Al igual que dar el estirón como un chicle les ha dificultado la vida a las y los adolescentes que se ven mayores, también es muy complicado para quienes se ven menores.

Es muy importante que los adultos hablen con franqueza sobre *no* entrar a la pubertad. Conversar sobre lo que no está pasando puede aliviar la válvula de presión y tranquilizar a las chicas y los chicos. Puede ser muy útil consultar a un pediatra, sobre todo para quienes no se sienten capacitados para reconfortarlos. De cualquier manera, hablar es siempre la mejor estrategia, incluso cuando no sucede nada o, en el caso de los retoños tardíos, particularmente cuando no sucede nada.

Sí, hablar. A menudo es la parte que incomoda a la gente. Los adultos necesitan conocer la explicación científica, el *qué* del cuidado de las infancias durante la pubertad, así como el *cómo* de la labor intimidante de entablar esa conversación. Con el telón de fondo de la línea del tiempo en expansión de la pubertad, antes de entrar en especificidades necesitamos esbozar una guía honesta y realista para las muchas (¡muchas!) conversaciones que tendremos con las chicas y los chicos que adoramos.