Descifrando a los chicos

Cara Natterson

Descifrando a los chicos

Nuevos hallazgos sobre el arte de educar
a nuestros adolescentes

OCÉANO

DESCIFRANDO A LOS CHICOS
Nuevos hallazgos sobre el arte de educar a nuestros adolescentes

Título original: DECODING BOYS. New Science Behind the Subtle Art of Raising Sons

© 2020, Cara Natterson, MD

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

Traducción: Rubén Gerdel

Diseño de portada: Ivonne Murillo

D.R. © 2025, Editorial Océano, S.L.U.
C/Calabria 168-174 - Escalera B - Entlo. 2ª
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D. R. © 2025, 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: 2025

ISBN: 978-84-494-6138-5
Depósito legal: B 4295-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. Diríjase 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*

9005905010325

Para Ry, quien me dio el regalo de ser mamá de un hijo.

Para Talia, quien comprende a su hermano de maneras que me asombran.

Para Paul, quien es la media naranja de los dos anteriores.

Y para mi madre, quien crio a tres hijos.
Mirando hacia atrás, le tengo un profundo respeto.

Índice

Introducción 11

PRIMERA PARTE: CAMBIOS INTERNOS

Capítulo 1. Cómo hablar con los chicos 25
Capítulo 2. Entendiendo la testosterona: la hormona mágica que transforma a los niños en hombres 31
Capítulo 3. Sí, tu chico de nueve años podría estar en la pubertad 45
Capítulo 4. Más tarde, amigo 61
Capítulo 5. Cuando parecen adultos, pero no piensan como tales 77

SEGUNDA PARTE: FUERZAS EXTERNAS

Capítulo 6. Los chicos y «la conversación»: disruptores de la información del siglo XXI 95
Capítulo 7. Los chicos y el sexo: los roles que cambian las reglas del juego en la pornografía, los desnudos y el consentimiento 117
Capítulo 8. Los chicos y la imagen corporal: si no duele, no sirve 147
Capítulo 9. Los chicos y las adicciones: los estímulos del sistema de recompensa 167
Capítulo 10. Los chicos y las armas: agresión y violencia, de las escuelas a las pantallas 187

El final de la lección, el inicio de tu conversación 209

LOS DETALLES

La biología de la pubertad masculina:
todo se hace más grande 213
Acné 215
Olor corporal 218
Erecciones 221
Estirones de crecimiento 224
Vello, vello, por todas partes 226
Cambios de humor 229
Cambios de voz 230
Sueños húmedos 232

Agradecimientos 235
Bibliografía 239
Índice analítico 247

Introducción

Descifrar: convertir (un mensaje codificado) en un lenguaje inteligible; descubrir el significado subyacente; entender qué rayos está pasando aquí.

La mezcla de sentimientos y comportamientos durante la pubertad, sin dejar de lado las transformaciones físicas, puede ser completamente confusa tanto para los adolescentes que los experimentan como para los padres que observan. Eso no es nada nuevo. Pero, en las últimas décadas, las chicas han enfrentado la pubertad de manera directa, llevando al centro de las conversaciones los temas relacionados con las partes del cuerpo y desestigmatizando por completo sus metamorfosis biológicas y emocionales. Mientras tanto, los chicos se han mantenido al margen, en silencio.

El resultado final ha sido que las chicas se han adueñado de la pubertad. No todas, pero muchas. Hablan sobre los cambios en su cuerpo, los altibajos emocionales, las amistades y las dinámicas familiares; usan palabras que antes eran consideradas sólo para adultos (*¡vagina! ¡menstruación!*) con libertad. Hoy en día, cuando comienzan a mostrar signos de entrar en la madurez femenina, el mundo les entrega un micrófono para que hablen y hablen y hablen.

Pero no es así con los chicos. Ellos tienden a deslizarse en esta etapa de la vida de manera silenciosa, ayudados por el hecho de que sus cuerpos generalmente no anuncian los cambios masivos internos —no hay granos ni músculos abultados— hasta años más tarde. Y se vuelven callados, o al menos más callados de lo que solían ser. Muchos padres

interpretan el nuevo silencio de sus hijos como un claro indicador de que no quieren hablar, y en un esfuerzo por respetar este cambio, o tal vez sólo para mantener la relación padre-hijo en una base sólida, porque pareciera que eso quieren los hijos, decimos «está bien» y dejamos de intentar involucrarlos. Adiós a las conversaciones profundas sobre la mayoría de los temas relacionados con la pubertad. El cambio es sutil al principio, pero, para cuando las voces de nuestros hijos empiezan a quebrarse y les sale vello en las axilas, muchos padres saben muy poco sobre la vida de sus hijos y, a menudo, han perdido la capacidad de preguntar. El resultado es que excluimos activamente a los chicos de las mismas conversaciones en las que incluimos a las chicas.

Incluso si te comunicas con tu hijo, el mundo en general no lo hace. Claro, se les advierte a nuestros chicos sobre las cosas malas que les pueden pasar si se involucran en ciertas conductas (generalmente, relacionadas con el sexo, las drogas o un nivel básico de estupidez), pero no reciben ni una fracción de la atención que reciben las chicas. Más allá de la gestión básica del vello, el mal olor y el crecimiento de los testículos, nadie les habla sobre las paradojas de esta etapa de la vida, como el hecho de que a menudo sólo quieren guardar silencio, pero también pueden sentir ira; tienen pensamientos profundos, pero también son impulsivos; crecen y se desarrollan más tarde que las chicas (al menos, muchos de ellos), pero están inmersos en una cultura de violencia y sexo a edades cada vez más tempranas. Todo esto es, por decir lo menos, confuso, y se agrava con nuestro relativo silencio parental. Pero la verdadera consecuencia es que llegan a la edad adulta sin estar preparados para gran parte de lo que se espera de ellos.

Si tan sólo nuestros chicos pudieran experimentar lo que hacen nuestras chicas, esas corrientes interminables de contenido en todas direcciones que cubren no sólo lo que les está sucediendo a sus cuerpos y cerebros, sino también los desencadenantes y las consecuencias de sus comportamientos, incluyendo (pero ciertamente no limitándose a) el sexo, las drogas y la violencia, tal vez, sólo tal vez así, nuestros chicos entrarían en el mundo como jóvenes adultos armados con más conocimiento, lo que a su vez podría protegerlos de consecuencias graves. Y con el tiempo, a medida que se hacen mayores, transmitirían este conocimiento, criando a sus propios hijos con un diálogo más abierto,

evolucionando hacia una generación de futuros padres que abordarían estas mismas conversaciones con sus hijos de manera cómoda y entusiasta. Si tan sólo así fuera, ¿verdad?

Yo digo que sí pueden. Sólo depende de nosotros, los padres de hoy, marcar la diferencia. Y eso significa empezar a conversar.

Si este libro tuviera sólo dos oraciones, el texto completo sería: A pesar de lo que digan («estoy bien», dice mientras cierra la puerta) y a pesar de la convención social (si no quiere hablar de ello, déjalo en paz; «él está bien»), *no* hablar con tu hijo sobre su desarrollo físico, emocional y social es la mayor trampa de todas para los padres. Porque si *tú* no tienes estas conversaciones con tu hijo, alguien más las tendrá: un amigo que está completamente equivocado, un familiar que no comparte exactamente tu manera de pensar, o internet con su inagotable tesoro de contenido basado en imágenes, presentando fotos y vídeos que, una vez vistos, tu hijo nunca podrá olvidar.

Llegué a este tema en particular —y a mi leve fijación por corregir el daño que, sin querer, les hacemos a nuestros chicos— de una manera completamente indirecta. En 2011, acababa de firmar un contrato con la gran empresa de juguetes American Girl para actualizar su libro de culto sobre la pubertad *The Care and Keeping of You* (*El cuidado y bienestar para ti*). Ese mismo año, el libro acababa de convertirse en un adolescente, con trece años y tres millones de copias impresas. No hace falta decir que el libro estaba dirigido a niñas. Debo aclarar que yo no escribí el libro original, aunque desearía haberlo hecho: todos los pediatras que conocía les decían a todos los padres de niñas preadolescentes que lo compraran, porque su tono inocente y directo, adecuado para niñas, lo convertía en el mejor manual de salud básica disponible. Al dirigirse a niñas de edades más tempranas, antes de que siquiera comenzaran su camino hacia la madurez femenina, *The Care and Keeping of You* llenaba el vacío dejado por el libro sobre el cuerpo que lo precedió, *Our Bodies, Ourselves* (*Nuestros cuerpos, nosotras mismas*), que era muchas cosas —parte manifiesto feminista, parte enciclopedia biológica y parte sujetalibros (con sus 647 páginas impresas de 21,6 × 27,9 cm y un peso que se sentía como de casi cinco kilogramos)—, pero no estaba dirigido a jovencitas que tenían preguntas muy básicas.

En 2011 me puse a trabajar en la actualización del primer libro de *The Care and Keeping of You* y en la creación de la secuela para niñas mayores, con el original título de *The Care and Keeping of You 2*. Pero, al mismo tiempo, también me volví muy insistente sobre la necesidad de hacer un libro para chicos. De hecho, desde el primer día en American Girl, propuse crear *The Care and Keeping* para chicos (titulado por una de mis amigas más cercanas como *The Care and Keeping of Dudes*). Incluso durante el proceso de ser evaluada para mi trabajo soñado, actualizando y expandiendo un libro increíblemente exitoso publicado por una empresa que sólo fabrica cosas para niñas, arriesgué la oportunidad diciéndole a todos en American Girl que tenía que haber un libro paralelo para chicos.

Cada persona a la que se lo mencionaba me miraba como si estuviera loca.

Pero yo insistía: es el mismo libro, sólo que sin las páginas sobre la anatomía femenina y la menstruación. Todos los niños merecen información sobre cómo cuidar su cabello, cómo cepillarse los dientes de manera efectiva y por qué morderse las uñas y reventarse los granos son malas ideas. De hecho, ochenta de las cien páginas de *The Care and Keeping of You* ni siquiera tratan sobre ser mujer y madurar; tratan sobre ser humano y cuidar de tu cuerpo y alma. El libro desestigmatiza las preguntas sobre salud, bienestar y transformación física al abordar el sueño y el ejercicio, las amistades y las dinámicas familiares, por no mencionar una gran cantidad de higiene. ¿Qué hay en todo eso que sea exclusivo para las niñas?

Año tras año recibí las mismas respuestas de American Girl: «Ese es un gran punto. Lo entendemos totalmente. Tienes toda la razón. Pero no, no va a suceder».

En 2013, *The Care and Keeping of You 1* y *The Care and Keeping of You 2* se publicaron con gran revuelo. Debutaron en la lista de los más vendidos del *New York Times*, y uno o ambos permanecieron allí por más de doscientas semanas, y sólo decayó cuando se eliminó la categoría de libros de bolsillo para chicos de grado intermedio. Mi editora, madre de un hijo preadolescente y muy entusiasta ante la posible perspectiva de un libro para chicos, me llamó para compartir la buena noticia de que la serie se estaba expandiendo nuevamente.

«¿Un libro para chicos?», pregunté con el corazón en un puño.

«No, lo siento. Pero sí un libro para madres e hijas. El tercer libro de la serie. ¡Será genial!»

En este punto, mi propio hijo estaba cumpliendo ocho años, la edad de entrada al grupo demográfico preadolescente. La ironía no pasó inadvertida para mí. Mis libros, al estar publicados por una empresa de juguetes, tienen clasificaciones por edad, al igual que los juguetes vendidos en tiendas. Todo lo que he escrito para American Girl está clasificado para mayores de ocho años. Mi hija, que entonces tenía diez años, vivía en el punto ideal del grupo demográfico de *The Care and Keeping*, pero mi hijo, entrando en ese grupo objetivo, no tenía nada esperándolo. Fui a las tres últimas librerías que quedaban en Los Ángeles (ése es un tema profundamente deprimente para otro momento) y busqué furiosamente en la librería en línea de Amazon. Compré todos los libros para chicos que había, y vale la pena señalar que sólo eran cuatro. Aunque cada uno ofrecía buena información, eran demasiado densos, secos o caóticamente organizados. Ninguno hacía lo que parecía obviamente necesario: ser una voz clara, atractiva y apropiada para la edad y sus cambios corporales, por supuesto, además de abarcar cosas simples como las virtudes de lavarse con jabón en la ducha, por qué las bebidas deportivas no son diferentes de las barras de chocolate, y el valor de comunicarse con los padres.

Así que decidí tomar cartas en el asunto. Llamé a editoriales con las que había trabajado en el pasado, antes de mis días en American Girl, y a otras que había conocido mientras viajaba en giras de libros. Llena de confianza de que querrían publicar el libro de una autora *best seller* que llenaba un vacío enorme en el mercado, tuve reunión tras reunión. *No*. *Lo siento*. *No va a suceder*.

El gran argumento en mi contra era que no había precedentes: las comparaciones de ventas de libros sobre el cuerpo para chicos no tenían peso porque muy pocos padres los compraban. («¡Eso es porque no hay buenos libros que hagan lo que deberían hacer!», argumenté. No importó…) Y no hay espacio para ellos en las estanterías. Apenas hay una sección de salud para niñas en cualquier librería, y *definitivamente* no hay una para chicos. (Eh, en primer lugar, prácticamente ya no existen librerías, así que todo el argumento sobre las estanterías parece irrelevante. Y si un buen producto no existe, ¡¿cómo puede ser que el argumento en

su contra sea precisamente que no existe un buen producto?!) Estaba atónita. Cada uno de ellos fue educado al decir que no.

Mi hijo cumplió nueve años. No había nada que darle. Hice una firma de libros para la serie *The Care and Keeping* y una madre me pidió que firmara una copia para su hijo.

«Sabes que es un libro para niñas, ¿verdad?», le pregunté.

«Por supuesto que lo sé», respondió, «pero simplemente voy a recortar las páginas de en medio sobre las partes íntimas y la menstruación, y se lo daré porque necesita saber cómo usar el hilo dental, ¡y porque sus pies huelen!»

Como comentario adicional, siempre he pensado en *The Care and Keeping of You* como una gran serie de libros para que los chicos lean y aprendan sobre las chicas. Tanto es así que había planeado mostrárselo a mi hijo más adelante, cuando estuviera listo para aprender sobre la anatomía y biología básica de las niñas. Pero fue otra madre quien me señaló que el resto del contenido que tanto deseaba ya estaba ahí para él (claro, presentado en un libro que es rosa y morado y lleno de ilustraciones sólo de chicas). Pero ¿a quién le importa?, pensé. Información es información.

Luego recibí una llamada que me dejó en *shock*.

«¡Adelante!», dijo mi editora.

«¿Cómo?», respondí.

«Escribe el libro para chicos, antes de que cambiemos de opinión.» Eso fue lo que sucedió casi cinco años después de mi primer acercamiento a American Girl.

En el verano de 2017, American Girl lanzó su primer producto para chicos: *Guy Stuff: The Body Book for Boys* (*Cosas de chicos: Guía del cuerpo para niños)*.*

* Está bien, para ser completamente honesta: American Girl también había lanzado un muñeco de niño a principios de 2017. Pero, según todos los materiales de *marketing* y todos los que conozco en la compañía, el muñeco no estaba dirigido exclusivamente —o para nada, incluso, según algunos— a una audiencia conformada por chicos. La empresa no estaba intentando atraer a consumidores masculinos con la esperanza de que compraran muñecos. Más bien, el muñeco, Logan, simplemente formaba parte de la familia de American Girl, destinada

Y de repente me volví versada en las conversaciones sobre la transición de los chicos hacia la madurez. O, más bien, en la falta de conversaciones, para ser más precisa. Este es, en última instancia, mi objetivo. La historia de mi arduo esfuerzo por publicar un libro sobre salud e higiene básica —¡y estamos hablando de lo más básico!— fue realmente una historia sobre cómo destacar la diferencia fundamental entre las maneras en las que hablamos con nuestras chicas y nuestros chicos. Cuando las niñas entran en la pubertad, a menudo se vuelven más verbales o, al menos, más transparentes emocionalmente. Nuestra cultura refuerza esta actitud al reconocerla, celebrarla y orientarse hacia ella en términos de *marketing*. La pubertad femenina, con sus cambios de humor y curvas, es evidente. Aunque la serie *The Care and Keeping* se vende ampliamente, se encuentra en una estantería abarrotada compitiendo con una docena de otros títulos dirigidos a un público femenino. La misma escena se repite en todas las plataformas de medios, desde la televisión hasta el cine, lo digital y lo impreso. Con el tiempo, esta sobreabundancia de contenido dirigido a las niñas ha evolucionado en movimientos de empoderamiento femenino y en la filosofía de «hacia adelante, chicas» (*leaning in*). Lo que ha resaltado la cultura adolescente femenina.

Quizá fue el creciente volumen de las conversaciones sobre las niñas lo que finalmente arrojó luz sobre lo poco que hablamos con y acerca de nuestros chicos en desarrollo. O tal vez sea la sensación general de que las conversaciones sobre la pubertad son limitadas. Antes, la conversación sobre sexo solía llamarse «la conversación», y los padres se regocijaban de llevarla a cabo una-vez-y-listo. En la actualidad hemos superado eso (por fortuna) al reconocer que necesitamos tener muchas

---

tanto para niñas como para niños, al igual que todos sus otros productos de muñecas. Así que *Guy Stuff* realmente merece el crédito de ser el primer producto de American Girl dirigido a chicos.

Además, ya que estamos hablando de créditos, mi hijo merece todo el crédito por el título de ese libro. Cuando le pregunté cómo debería llamarse, se detuvo un segundo —quizá dos— y dijo: «"Cosas de chicos" (*guy stuff*), porque ese es el único libro que leería». Habría añadido «¡obvio!» si hubiera tenido la ocurrencia.

conversaciones sobre una amplia variedad de temas a lo largo de muchos años. Pero es casi como si hubiera una regla social de que la cantidad de conversaciones que podemos tener nosotros —padres, médicos, educadores, defensores, en revistas, películas, blogs, vlogs— es limitada, y, por lo tanto, cuanto más hablamos con, sobre y para nuestras chicas, menos parece quedar para nuestros chicos. La información no es un pastel, no es un recurso limitado que se reparte hasta que se agota.

Esta es la versión larga de cómo llegué hasta aquí. Mi deseo fue concedido: publiqué un libro para chicos sobre lo que estaba ocurriendo (o iba a ocurrir o ya había ocurrido) en sus cuerpos, para que pudieran tener un punto de partida desde el cual hablar con sus padres. Pero al llenar un vacío, encontré otro, quizá mucho mayor: siguiendo el ejemplo de nuestros hijos, nosotros también nos inclinamos hacia el silencio. Y eso es lo que este libro pretende señalar y corregir.

Éste es un libro sobre cómo criar a los chicos durante su adolescencia, comenzando desde los ocho o nueve años y extendiéndose hasta los primeros años de sus veinte. Es una mirada a los cambios dramáticos que enfrentan los chicos, tanto física como mentalmente (comprendidos en la primera parte, a la que llamo «Cambios internos»), y emocional y socialmente (en la segunda parte, «Fuerzas externas»), filtrados a través de mi lente médica y de especialista en desarrollo infantil. Tal vez abarco demasiados temas: desde la pubertad temprana hasta la tardía, de la imagen corporal a la violencia, desde la educación sexual hasta el abuso sexual, pero no hubo nada que me pareciera innecesario, porque los padres constantemente me llaman, me envían correos electrónicos, me detienen y me piden la información contenida en estas páginas. *Descifrando a los chicos* es, al final de cuentas, tu guía para una instantánea en el tiempo: ¿qué les está sucediendo a nuestros chicos mientras los criamos, y cómo podemos criarlos teniendo en cuenta lo que está sucediendo?

Como una vista panorámica, te guiaré a través de las experiencias de muchos. Sin embargo, dado que gran parte de mi contenido representa un desarrollo promedio o típico, en algún momento, mientras lees, inevitablemente pensarás: «Eso no es cierto» o «Eso no es propio de mi hijo». Y está bien —de hecho, es lo esperado— porque un libro de un par de cientos de páginas que cubre casi dos décadas de desarrollo en una

sociedad que cambia rápidamente no puede describir cada variación. Sin mencionar que nuestros cuerpos no siguen los libros de texto. Hacen lo que les da la gana, cuando quieren, en un orden único y genéticamente determinado, y, por supuesto, fuertemente influenciados por su entorno. Si hay algo que he aprendido en mis veinte años como pediatra es que lo «normal» puede expresarse de muchas maneras diferentes y existen millones de matices, circunstancias especiales y advertencias que influyen en esta normalidad. Así que no hay un único camino para atravesar la pubertad, ni siquiera un orden fijo de pasos por los cuales el cuerpo se transforma de su forma infantil a su forma adulta. Espero que de vez en cuando asientas con la cabeza.

Mi objetivo es iluminar un camino conversacional a través de la pubertad y la adolescencia, a sabiendas de que todos recorremos un camino ligeramente diferente. La experiencia de criar a tu hijo (o a tu hija, cualquiera que sea tu caso) depende de una larga lista de variables: el temperamento de ambos, sus similitudes, diferencias, fortalezas, desafíos, genética, situación socioeconómica, oportunidades, estructura familiar y un sinfín de factores más. Sin embargo, esto no impide que compartamos tramas comunes. Claramente las compartimos. Para empezar, todos los padres que he conocido dicen que criar a hijos sanos y seguros es su principal objetivo.

Los capítulos que siguen profundizan en temas de cuya importancia todos somos conscientes. Sin embargo, pueden ser tan grandes, tan abrumadores que quisiéramos taparnos los oídos y cantar «la, la, la» y hacer como si no pasara nada (así me sentía yo mientras escribía... a menudo). La realidad es que no podemos. Porque si lo hacemos, dejaremos a nuestros hijos vulnerables a tentaciones que los pondrán en riesgo de consecuencias que cambiarán la trayectoria de sus vidas, por lo general de maneras no deseadas. Comprender la pubertad masculina y el momento de la maduración te brinda una visión sobre la experiencia de vida actual de tu hijo. Reflexionar sobre temas como la imagen corporal masculina, el acceso a la pornografía y la violencia te empoderará para iniciar las conversaciones que todos necesitamos tener con nuestros hijos.

A continuación te diré lo que este libro no es. Primero, no es un libro de texto de biología. Te proporcionaré mucha información fisiológica,

sobre todo en la parte final del libro, que es esencialmente un minicurso básico sobre la pubertad, pero si deseas profundizar más, hay otros excelentes recursos referenciados, incluyendo algunos específicos sobre enfermedades mentales, un tema extenso que puede hacer una dramática aparición durante los años preadolescentes y adolescentes. Te animo a que consultes esas fuentes, porque cuanto más sólida sea tu comprensión de cómo operan el cuerpo y la mente, y por qué se transforman de la manera en que lo hacen durante esta etapa de la vida, mejor entenderás lo que está experimentando tu hijo. No te fíes demasiado de tus recuerdos de biología de la secundaria: nuestra comprensión de lo que en verdad ocurre dentro del cuerpo durante este periodo de transición sigue evolucionando, y es probable que lo que antes considerabas «hechos» esté completamente equivocado. Si somos francos, la mayoría de nosotros ni siquiera recordamos nuestra propia adolescencia con precisión; sólo llevamos con nosotros una serie de momentos destacados y otros no tan gratos.

Este libro tampoco pretende ser el-todo y el final-de-todo. Documenta el pensamiento de una persona, ideas construidas sobre datos y hechos, formación médica y experiencias de vida de primera mano, miles de conversaciones y un sinnúmero de horas en consultorios y aulas. Pero soy la primera en reconocer que la mía es sólo una de muchas voces. Cada uno de nosotros tiene una perspectiva, y uso la mía para conectar piezas de información con el fin de ayudarte a replantear un aspecto de tu vida: la parte de la crianza. Por favor, no confundas esto con la presunción de que creo que soy la última o única palabra en el tema de criar a los hijos varones.

Este libro no es, por lo tanto, el-todo y el final-de-todo, ni es la última palabra, y tampoco es una declaración sobre género u orientaciones sexuales emergentes. Hay mucho que discutir sobre estos temas, sin duda, pero la pubertad les ocurre a todos, independientemente del género con el que se identifiquen o de quiénes les atraigan y de quiénes se enamoren. Este libro comienza con una explicación de cómo ser genéticamente masculino impacta en el viaje físico y quizás emocional; a medida que avanza, trata de cómo podríamos replantear nuestras estrategias de crianza a la luz de esta biología. Sin embargo, centrarse en la experiencia típica de un niño heterosexual y cisgénero no minimiza

—ni debería minimizar— la relevancia del cambio físico y las presiones culturales sobre las personas que se identifican de otra manera. Espero que quede claro que las fuerzas en juego en el mundo actual impactan a todos los niños, independientemente de su género o su sexualidad, y, por lo tanto, a todos los padres.

Para descifrar a los chicos en plena pubertad y contribuir a moldearlos en los hombres que esperamos que sean, necesitamos estar listos y dispuestos a dominar una pequeña cantidad de conocimiento sobre biología, ver a nuestros hijos a través de una perspectiva algo más renovada, y dejar de lado la idea de que entendemos por completo lo que están viviendo, porque nuestro desarrollo ocurrió hace mucho, mucho tiempo, en un mundo por completo diferente. Y luego, al igual que hacemos con nuestras hijas, necesitamos abrir las compuertas de la conversación. Por último, he llegado a creer que, para criar a nuestros chicos de la mejor manera, debemos superar la noción de que el silencio es oro. No toleraríamos —ni toleramos— que nuestras hijas cierren las puertas y nos excluyan, porque *ellas necesitan saber*. Bueno, es hora de empezar a criar a nuestros hijos más como criamos a nuestras hijas. Si hay algo de lo que espero que te des cuenta mientras lees este libro, es de que *ellos también necesitan saber*. Y eso significa que necesitamos hablar con ellos, aun cuando se queden en silencio.



PRIMERA PARTE

Cambios internos



Capítulo 1

Cómo hablar con los chicos

Si la pubertad de los chicos contratara una empresa de *marketing* para que le diseñara su logo, la imagen resultante sería la de una puerta cerrada. Y si esta imagen fuese animada, la puerta estaría cerrándose de golpe.

En alguna ocasión, alguien nos dijo a todos los padres de hijos varones que la actitud de aislamiento era algo normal entre ellos, y desde entonces lo hemos aceptado de forma colectiva. Así que, cuando llegan a la pubertad y empiezan, poco a poco, a aislarse del mundo, nosotros, como padres, lo dejamos pasar. Y luego, cuando dejan atrás esa etapa y se convierten en hombres (o al menos en chicos-hombres), pensamos: «¿Quién será este joven y por qué sé tan poco de sus motivaciones?».

No podemos entender a nuestros chicos si no conversamos con ellos. Sin embargo, esto es precisamente lo que muchos solemos hacer: no hablar con ellos. La testosterona y otras sustancias químicas producidas naturalmente pueden incidir en el retraimiento de nuestros hijos, pero nuestra propia estrategia de padres de llevar todo con calma, complacerlos y parecer *cool* al no decir nada, sólo genera más silencio. Es hora de dejar a un lado nuestros prejuicios sobre el hecho de que nuestros hijos no quieren hablar.

Entonces, bienvenido al final del libro, que te comparto desde ya. Es común que los puntos valiosos se resuman al final de los libros, como recompensa al lector por haber hecho un largo recorrido a través de datos, anécdotas y páginas enteras de divagaciones filosóficas. Aquí no haremos eso. Estoy revirtiendo esa estructura porque no encuentro sentido en ocultarte nada. Si ya cuentas con herramientas para conversar,