



## Episodio 6: Cómo apoyar a los niños durante la pubertad temprana

Andrea Luna Oviedo tuvo su período por primera vez en cuarto grado, un año antes de que su distrito escolar comenzara la educación sobre la pubertad para sus estudiantes. Pudo afrontar esta nueva fase de su vida con la ayuda de familiares y amigos que la apoyaron, y su distrito escolar en Berwyn, Illinois, comenzó a enseñar educación sobre la pubertad a niños de cuarto grado al año siguiente. En este episodio, la reportera Francesca Mathewes explora el aumento en las tasas de pubertad temprana entre la mayoría de las niñas y algunos niños no binarios y trans, y analiza los factores que podrían contribuir a que las niñas latinas experimenten una pubertad temprana a una tasa mayor que sus contrapartes blancas. La Dra. Louise Greenspan, oncóloga

pediátrica y educadores de salud de las Escuelas Públicas de Chicago también explican cuál es la mejor manera de apoyar a los niños que atraviesan la pubertad antes que sus pares.

---

Francesca Mathewes: Para el 2050, [las latinas constituirán una cuarta parte de las mujeres en los EE. UU.](#) Están obteniendo educación, participando en el mercado laboral, acumulando riqueza y adoptando el espíritu empresarial. El futuro de Estados Unidos está irrevocablemente ligado a la salud y el bienestar de las latinas. Esto es 100 Latina Birthdays, un podcast de código abierto de LWC Studios sobre la salud, el bienestar y los resultados de vida de las latinas en los EE. UU. Soy Francesca Mathewes y soy periodista independiente con sede en Chicago. He trabajado aquí en noticias locales desde el 2017, escribiendo sobre personas, vecindarios y los sistemas que les dan forma y cambian.

Nuestra investigación narrativa y celebración de la salud y el bienestar de las latinas se informó en el área metropolitana de Chicago, pero nuestros hallazgos tienen implicaciones nacionales. En esta primera temporada, haremos una crónica de las vidas de mujeres y niñas latinas en las dos primeras décadas, desde el nacimiento hasta los 20 años. En este episodio, hablaremos sobre los períodos menstruales, la pubertad y cómo se les enseña a las latinas pre adolescentes sobre sus cuerpos en desarrollo.

Andrea Luna Oviedo: Le pregunté a mi mamá: "¿Por qué me salen pelitos ahí?". Y ella me dijo: "Bueno, estás empezando la pubertad". Y yo le dije: "Ah, ok". Al día siguiente, y las veces siguientes, simplemente noté ... cosas . Cosas que están creciendo, y... simplemente me asustan mucho, porque no tenía idea de lo que está pasando con mi cuerpo, porque nadie me dijo cómo manejarlo.

Mathewes: Esta es Andrea Luna Oviedo, una niña de 11 años de [Berwyn, Illinois](#) . Berwyn es un suburbio del área metropolitana de Chicago con una

población y una historia estrechamente ligadas a Chicago. Las calles están bordeadas de [casas al estilo bungalow clásico de Chicago, hoy en día ocupadas por la población predominantemente latina](#) de Berwyn. Andrea Luna acaba de comenzar la escuela secundaria este año. Habla en voz baja, pero con cierta emoción, claramente ansiosa por compartir todo lo que está observando durante esta época de cambios tan rápidos en su crecimiento. Se sienta en el sofá con su madre, Ruth, quien se recuesta y deja que su hija ocupe todo el espacio que quiera. Andrea Luna tiene curiosidad y poco a poco se relaja en su confianza natural y vivaz mientras charlamos.

Andrea Luna: Tenía escuela ese día e hice una presentación de mariachi en la escuela, así que teníamos nuestros trajes y todo, necesitaba estar preparada. Sólo que la cosa es que olvidé mis zapatos de gimnasia, así que me quedé atrapada usando tacones, y estuve usando tacones durante todo el día. Y luego, cuando llegué a la casa de mi tía Vero un par ... sí, como un par de horas después, necesitaba mucho usar el baño. Y cuando alguien salió, entré, um ... miré mi ropa interior y vi como una mancha de sangre, y me asusto mucho, pensando que me estoy muriendo.

Mathewes: En ese entonces Andrea Luna tenía 10 años. Estaba en quinto grado y recién había comenzado a aprender sobre la salud menstrual en la escuela. Al año siguiente, hace un año, su escuela comenzó a enseñar sobre la pubertad a alumnos de cuarto grado, y hay una buena razón para ello. La edad promedio a la que las niñas alcanzan la pubertad [ha ido disminuyendo durante décadas](#), lo que [los científicos comenzaron a observar por primera vez](#) en la década de 1990. [Louise C. Greenspan](#), endocrinóloga pediátrica del Centro Médico Kaiser Permanente de San Francisco, trabajó en un [estudio](#) que concluyó que las niñas que ella y sus colegas estudiaron comenzaron la pubertad antes de lo que se había registrado anteriormente. Y dentro de esta tendencia, la Dra. Greenspan y sus colegas notaron que las niñas negras e hispanas, en promedio, comenzaban la pubertad antes que las niñas blancas y asiáticas.

Louise Greenspan: Y a los siete años, descubrimos que, de las niñas que se identificaron como negras, el 23.4% tenía senos en ciernes. De las niñas que se identificaron como hispanas, eran el 14.9%. Y de las niñas que se identificaron como blancas, el 10.4%. Entonces vimos que las niñas negras comenzaban antes, las hispanas estaban en el medio y las asiáticas y blancas más tarde a tener senos en ciernes.

Mathewes: Las razones de este cambio no son sólo biológicas. Una serie de factores sociales y ambientales influyen en el desarrollo más rápido de los niños, especialmente en el caso de las latinas. Uno de estos factores es la cantidad de tejido adiposo, el término científico para referirse a la grasa corporal.

- Louise: Sabemos que las niñas que tienen más tejido adiposo tienden a tener niveles más altos de estrógeno, y eso se debe a que el tejido adiposo es un órgano hormonalmente activo. La gente no se da cuenta de eso. Y el tejido adiposo puede aumentar las tasas de estrógeno, en todos los géneros. Por lo tanto, las personas que tienen más tejido adiposo probablemente tendrán más estrógeno, y eso podría estar desencadenando el desarrollo de los senos.
- Mathewes: Sin embargo, la Dra. Greenspan realmente subraya el hecho de que más tejido adiposo, o en otras palabras, más grasa, no es necesariamente un problema en sí mismo y advierte contra los estigmas dañinos sobre la obesidad.
- Louise: Sabemos que la obesidad en este país es absolutamente un problema de estatus socioeconómico, y que las personas de estatus socioeconómico más bajo y con mayores factores sociales negativos en su entorno social tienen tasas más altas de obesidad. Además, cuando vives en un desierto alimentario, o en un lugar donde no puedes hacer ejercicio porque el vecindario no es seguro, estás absolutamente predispuesto a la obesidad.
- Mathewes: En el 2022, [el 29% de los latinos en Chicago](#) reportaron el sufrir inseguridad alimentaria. Y según un [estudio](#) publicado ese mismo año en el International Journal of Environmental Research and Public Health, alrededor del 15% de los latinos en EE.UU. viven en áreas de bajos ingresos, donde la tienda de comestibles más cercana podría estar a hasta 10 millas de distancia, en comparación con el 11% de los no latinos.
- El segundo factor importante relacionado con la pubertad temprana es la exposición a ciertas sustancias químicas que puede alterar el [sistema endocrino](#) que produce y regula las hormonas en nuestro cuerpo.
- Louise: Es muy difícil de estudiar, porque es muy difícil tomar a un grupo de personas y exponerlas a una cosa, y luego tomar al otro grupo y no exponerlas a esa cosa, y luego decir que esa cosa es la causa de ciertos cambios. Todos vivimos en una sopa tóxica de químicos, lamento decirlo, y realmente no podemos controlar a qué estamos expuestos. Por eso, hay muchos estudios que analizan la asociación entre diferentes sustancias químicas que alteran el sistema endocrino y el inicio de la pubertad, y hay algunos que la retrasan y otros que la hacen ocurrir más temprano.
- Mathewes: Las comunidades pobres y de color experimentan [una mayor exposición a sustancias químicas industriales tóxicas](#). El episodio seis de este podcast cuenta la historia de los residentes de La Villita de Chicago, un vecindario predominantemente latino en el lado suroeste, que ha estado luchando contra altos niveles de contaminación y desechos industriales tóxicos durante décadas. Resulta que La Villita también es el lugar donde creció Ruth, la madre de Andrea Luna. Los pesticidas y los “BPAs”, una sustancia

química que se encuentra comúnmente en los plásticos, son ejemplos de sustancias químicas que causan alteraciones endocrinas.

Louise: Entonces sí, si puedes minimizar tu exposición a pesticidas y químicos ... por ejemplo, cuando vas a la tienda y piensas, quiero comprar productos orgánicos o no orgánicos, y los no orgánicos son más baratos...En mi opinión, probablemente hay muy pocas cosas, excepto donar a organizaciones muy valiosas, que valgan más mi dinero que comprar productos orgánicos. Pero no todo el mundo tiene esa opción. Pero si tienes la opción, definitivamente te la recomendaría.

Mathewes: El tercer factor importante relacionado con la pubertad temprana en las niñas es el estrés psicosocial.

Louise: Y eso es algo que a la gente le resulta difícil de entender. Así que no me refiero a cosas como: "¡Oh, tengo un examen de matemáticas por la mañana y estoy estresado!". No me refiero a eso de "oh, mi amigo fue malo conmigo y ahora estoy estresado." Lo que quiero decir es estrés traumático crónico.

Mathewes: La Dra. Greenspan dice que el estrés agudo y severo, como vivir en un país afectado por la guerra u otras circunstancias constantemente traumáticas, en realidad puede retrasar la pubertad. Pero los picos cotidianos de estrés y ansiedad pueden causar lo que ella llama estrés crónico de bajo grado.

Louise: Y eso puede significar familias donde hay muchos conflictos en el hogar, donde hay discusiones crónicas, familias donde hay inseguridad alimentaria, inseguridad de vivienda, familias donde puede haber otras experiencias infantiles adversas por las cuales están pasando los niños.

Mathewes: Según la organización sin fines de lucro [Feeding America](#), en el 2021, los latinos tenían dos veces y media más probabilidades de experimentar inseguridad alimentaria que los blancos. En Chicago, un [estudio del 2020](#) encontró que el 28% de las familias latinas con niños experimentan inseguridad alimentaria.

Louise: Realmente habla de justicia sanitaria, justicia social, justicia alimentaria y justicia habitacional. Quiero decir, ni siquiera sé hacia dónde, cuántos tipos de justicia necesitamos, pero realmente habla del trabajo que debemos hacer en este mundo.

Mathewes: UChicago Urban Labs de la Universidad de Chicago publicó un [estudio](#) en el 2022 y encontró que el 44% de los hogares hispanos en Chicago informaron tener poca confianza en pagar el alquiler durante el próximo mes, en comparación con el 12% de los hogares blancos. Esto refleja una tendencia del 2021 en la que aproximadamente el 40% de los hogares negros y latinos con niños, que alquilaban o tenían una hipoteca

reportaron tener inseguridad habitacional, en comparación con el 15% de sus homólogos blancos que reportaron lo mismo, según la Oficina del Censo de [EE.UU.](#) Para agravar estas tendencias nacionales, los diagnósticos tempranos de pubertad también [aumentaron durante el apogeo de la pandemia de COVID-19](#). La Dra. Greenspan dice que esto podría estar relacionado con el mayor número de factores estresantes crónicos asociados con la pandemia a los que estuvieron expuestos los niños.

Louise: Entonces, es posible que haya habido una familia que se llevaba bastante bien y le iba bien, y luego los padres perdieron sus trabajos debido a la pandemia, o sucedieron otras cosas, o los niños estaban recibiendo comida en la escuela y ahora había más inseguridad alimentaria porque esos almuerzos no estaban tan fácilmente disponibles. Entonces, pensamos que probablemente muchos niños han sido expuestos a un estrés crónico más adverso. El estrés crónico adverso aumenta ciertas hormonas y el cuerpo puede reaccionar ante eso de diferentes maneras.

Mathewes: Y para ser claros, ser latina no necesariamente expone a alguien a determinantes sociales de salud más negativos, como un mayor estrés. Pero las latinas sí experimentan [falta de seguro médico](#) y [exposición a sustancias químicas nocivas](#) en mayor proporción que sus homólogos blancos.

Louise: Cuando miramos el diagrama de Venn de las personas que están sujetas a determinantes sociales de salud más negativos en nuestro país, vemos claramente...es más como una superposición.

Mathewes: Pero, ¿qué significa realmente tener la regla antes de lo normal? ¿Qué hay de diferente en su vida y bienestar si comienza a desarrollarse antes que sus pares?

Louise: Sabemos que el inicio más temprano del primer período se asocia con muchos resultados negativos para la salud. Durante la adolescencia, desarrollar más temprano que otros compañeros se asocia con tener un comportamiento de mayor riesgo en la adolescencia. Estamos hablando, tanto de experiencias sexuales tempranas, como del consumo de sustancias, la depresión y los trastornos alimentarios.

Mathewes: También hay evidencia que sugiere una conexión entre llegar antes a la pubertad y enfrentar problemas de salud más adelante en la vida.

Louise: Entonces, las mujeres que tuvieron períodos a una edad más temprana parecen tener tasas de mortalidad más altas a edades más tempranas, específicamente por cáncer de mama y enfermedades cardíacas.

Mathewes: Pero no es que el que te venga la regla o que los senos te crezcan antes haga que alguien sea inherentemente menos saludable. El desarrollo

temprano también tiene que ver con los comportamientos que podría adoptar una persona joven que parece mayor, y eso depende de su entorno.

Louise: Aunque, ¿cuánto de eso se debe a que cuando eran adolescentes, fumaban cigarrillos, bebían y tal vez tenían otras conductas que luego se asociaron tanto con ataques cardíacos o con cáncer de mama? Pero esos son los datos. Si tienes 10 años y aparentas 14, y tienes un hermano de 14 años que trae a sus amigos y ellos creen que tienes 14, querrán salir contigo y es posible que te presenten socialmente a cosas que no deberías experimentar o conocer todavía, sólo porque pareces mayor. Estás expuesto a los medios, sustancias, ropa y situaciones sociales para las que no estás preparado, y aún no tienes el desarrollo cerebral para manejarlas.

Mathewes: Dado que gran parte del daño es social, la pubertad precoz no tiene por qué ser necesariamente algo malo, sobre todo si alguien está rodeado de compañeros que pasan por la misma experiencia.

Louise: De alguna manera, las niñas latinas que están pasando por la pubertad temprana y que están en la comunidad latina con otras niñas que también están pasando por la pubertad temprana están protegidas, en comparación con las niñas que están en una comunidad donde tal vez no haya otras personas que estén pasando por lo mismo a su misma edad.

Mathewes: Y en el centro de esta conversación están chicas como Andrea Luna, que intentan encontrarle un sentido a sus cuerpos cambiantes junto con el estrés habitual de ser preadolescente. Las redes sociales pueden hacer que las presiones de la adolescencia, tu apariencia, quiénes son tus amigos, el drama adolescente y las cuestiones académicas se sientan más intensificadas. Un [estudio reciente](#) realizado en el Reino Unido encontró que a tres de cada cuatro niños de tan solo 12 años, la [edad promedio](#) en que los niños comienzan a usar las redes sociales, no les gustan sus cuerpos y se sienten avergonzados por su apariencia. Casi el 70% de los preadolescentes y adolescentes en ese mismo estudio dijeron que las redes sociales los estresan, los angustian y los deprimen.

La influencia cada vez mayor que tienen las redes sociales en la salud mental y la confianza en sí mismos de los niños tiene un impacto aún mayor en las niñas. Un [estudio de Pew Research](#) encontró que las niñas tienen un 10% más de probabilidades de decir que pasan demasiado tiempo en las redes sociales. En lo que respecta a TikTok, una plataforma que ha [enfrentado escrutinio](#) por tener un algoritmo que supuestamente expone a los niños a trastornos alimentarios y conductas de autolesión, el 71% de los adolescentes hispanos dijeron a los investigadores que usan la aplicación regularmente, en comparación con solo el 62% de los encuestados. adolescentes blancos y el 81% de los adolescentes negros. Y no es sólo el impacto en la imagen corporal lo que puede hacer que las

redes sociales sean perjudiciales para los adolescentes. [Un estudio similar del Reino Unido](#) descubrió que las redes sociales pueden tener un impacto significativo en la cantidad de sueño que duermen los preadolescentes y adolescentes, lo que tiene graves implicaciones para su salud mental.

[Clip de ABC](#) :

Observaron a más de 13.000 adolescentes entre 13 y 16 años. Descubrieron que los adolescentes que usaban más las redes sociales dormían menos, hacían menos ejercicio, tenían el mayor estrés y esto afectaba particularmente a las niñas. El culpable parece no ser el uso de las redes sociales, sino el hecho de que no dormían lo suficiente ni realizaban actividad física.

Mathewes: En medio de toda la influencia y presión en las redes sociales, Andrea Luna intenta mantenerse firme.

Andrea Luna: Siento que debes tener mucha confianza en tu cuerpo. Sí, algunas chicas te juzgarán por tu apariencia, pero si eliges no usar maquillaje y crees que tu propia belleza es no hacerte nada y no maquillarte, está bien. Algunas chicas te juzgarán, pero recuerda eso, como ... es tu cuerpo, es tu elección.

Mathewes: Afortunadamente, Andrea Luna está rodeada de una familia que la apoya: su madre, Ruth, sus tías y sus primas mayores, quienes la han acompañado en esta nueva etapa de la vida.

Ruth Oviedo : También recuerdo mostrándole cómo ponerse la regla, una toalla sanitaria, lo cual pensé que era muy importante, ya sabes, porque mi mamá nunca me enseñó ... Pero como tenía a mis hermanas mayores, ellas pudieron enseñarme y decirme: "Cada vez que vas al baño hay que cambiarse, no la dejes demasiado tiempo, ya sabes " .

Mathewes: Para Ruth, tener un diálogo abierto con su hija sobre los períodos y la pubertad es un paso para abordar los tabúes culturales con los que ella creció acerca la salud y el cuerpo de las niñas..

Ruth: Creo que lo que está pasando con nuestras generaciones es que estamos rompiendo esas cadenas que vienen del pasado. Creo que a mi mamá nunca le enseñaron cosas así, nunca se las inculcaron, así que nunca las implementó ella con nosotros.

Mathewes: Además de tener conversaciones más abiertas y bien informadas sobre la salud menstrual, Ruth aún se aferra a los valores que su madre le transmitió y los mantiene presentes en su relación con Andrea Luna.

Ruth: Pero una cosa que tenemos de mi mamá es que ella siempre nos hizo tener ... ya sabes , pasar tiempo juntos.

- Mathewes: Para las jóvenes latinas que atraviesan la pubertad, los adultos en quienes confían desempeñan un papel importante a la hora de apoyarlas durante los cambios rápidos de su desarrollo.
- Kat Ramirez-Mercado: Esto es algo sobre lo que hemos tomado decisiones intencionales, en cuanto a qué tan temprano comenzamos a hablar sobre la pubertad y los componentes básicos de una conversación llena de empoderamiento y que pueda apoyar a las familias a que participen en ese tipo de diálogos.
- Mathewes: Esa es Kat Ramirez-Mercado, directora de promoción de la salud en las Escuelas Públicas de Chicago. La colega de Kat, Janet Kamiri-Ong, es especialista en contenidos de educación de salud en la Oficina de Enseñanza y Aprendizaje de las Escuelas Públicas de Chicago. Ayuda a los maestros escolares de salud a crear un currículum y se enfoca específicamente en la educación sobre la pubertad. Señaló que el diseño curricular también ha tenido que responder a que los estudiantes están iniciando la pubertad más temprano.
- Janet Kamiri-Ong: Empezamos a introducir contenidos sobre la pubertad en tercer grado. Es simplemente una especie de preparación, que los cuerpos pasan por cambios, de modo que los estudiantes, especialmente aquellos que están comenzando la pubertad más jóvenes, tengan... simplemente conciencia de que esto va a suceder. Y empatía por sus compañeros que tal vez comiencen la pubertad antes que los demás. Luego en cuarto grado, profundizamos en el contenido de la pubertad, y lo desarrollamos más en quinto grado. Después continuamos abordando los conceptos de la pubertad hasta sexto, séptimo, octavo grado, claro, ya que los cuerpos cambian a diferentes ritmos a lo largo del tiempo.
- Mathewes: Aunque la educación sobre la salud de la pubertad comienza en el tercer grado en las escuelas públicas de Chicago, ese no es el caso en todas partes de EE.UU. No existe ninguna ley federal que exija educación sexual, lo que significa que cada estado puede decidir individualmente qué se enseña en las escuelas públicas y cuándo. En realidad, solo 39 estados [exigen educación sobre la salud sexual](#), y sólo 22 exigen que esta educación sea médicamente precisa, y este estándar también puede [variar](#). Además de ser diferente según el lugar donde creciste y fuiste a la escuela, la educación para la salud ha cambiado con el tiempo.
- Kat: Sé que mi experiencia personal fue muy diferente de lo que estamos promoviendo e implementando de una manera intencional en las Escuelas Públicas de Chicago hoy en día.
- Mathewes: Aunque Ruth recibió educación de salud en la escuela, dijo que mucho de lo que aprendió sobre cómo cuidarse durante su período provino de sus hermanas mayores.

- Ruth: Y la primera vez que me vino la regla, estaba con una hermana mucho mayor que acababa de tener su bebé. Fue durante el invierno. Y recuerdo que fui al baño y estaba sangrando. Entonces recuerdo que se lo dije a mi hermana mayor, y le dije: "Oye, creo que necesito una toalla sanitaria", y ella simplemente me la dio, y así comenzamos.
- Mathewes: Además de educar sobre la pubertad y los períodos, Janet dice que asegurarse de que los estudiantes tengan los recursos que necesitan mientras están en la escuela es parte importante de cómo los apoyan en este gran cambio de vida.
- Janet: Como anécdota, los profesores nos dicen que sí, estamos viendo esto de la pubertad más temprano, o que los estudiantes hacen preguntas antes, los estudiantes necesitan productos menstruales mucho antes. A raíz de esto hecho hicimos un cambio en nuestra política de que ahora las escuelas proporcionan productos menstruales en los baños que usan estudiantes a partir del tercer grado en adelante, mientras que anteriormente nuestra política decía cuarto grado.
- Mathewes: Janet y Kat también son conscientes de los estigmas que conlleva el hablar sobre la pubertad. Toman medidas para garantizar que, a medida que el plan de estudios sobre pubertad y salud crezca y evolucione, la inclusión siga siendo un valor central.
- Kat Ramirez-Mercado:
- Y entonces, en nuestra política, cuando entregamos la información, una parte de abordar el estigma es asegurarnos de que todas las personas en ese aula reciban la misma información, para disipar los mitos y los temores tanto de las personas que menstrúan como de personas que conocen a personas que menstrúan. Y eso es algo que creo que ayuda a abordar parte del estigma subyacente que es casi inevitable cuando se habla de la pubertad.
- Mathewes: Janet dice que la educación sobre la pubertad puede ser sencilla y tranquilizadora. Es evidente en las preguntas que le hacen los estudiantes.
- Janet: Hay cosas simples que las personas que han estado menstruando durante mucho tiempo tal vez no recuerdan o no se dan cuenta, hasta que se detienen y reflexionan sobre cómo fue su primera experiencia. Esa curiosidad antigua por saber, ¿por qué le está sucediendo esto a mi cuerpo? Observaciones comunes suelen ser: "Esto está sucediendo, no sé por qué está sucediendo, tal vez se sienta un poco extraño". Muchos de ellos dicen: "Es asqueroso". Y luego, con la educación, empiezan a darse cuenta de que, "Oh, en realidad este es un proceso muy natural y muy normal por el que pasan los cuerpos. "
- Mathewes: Eso, por supuesto, también viene acompañado de varias risas.

- Janet: Son tan dulces cuando empiezan a pensar en lo que podría pasar. Preguntan: "¿Y si me empieza en la escuela?". Y luego creo que uno de los momentos más divertidos fue: "¿Qué pasa si comienza en un avión?" Y uno les dice: "Bueno, probablemente usaremos exactamente las mismas técnicas de resolución de problemas que usamos en la escuela". Y es realmente lindo, porque simplemente están tratando de descubrir cómo manejaría yo, como individuo, la situación cuando me pasa a mí.
- Mathewes: Además de eso, dice que los estudiantes a menudo necesitan algo que los niños de esa edad buscan cada vez que algo puede ser nuevo o aterrador: un adulto que les diga que todo va a estar bien.
- Janet: Tener adultos en sus vidas para responder estas preguntas y brindarles tranquilidad es realmente lo que tratamos de alentar a nuestros maestros a hacer: estar allí como una especie de caja de resonancia para ayudar a los estudiantes a resolver problemas. Quieren saber: "¿Qué pasa si me viene la regla en la escuela? ¿Qué debo hacer? ¿Con quién debo hablar? ¿Adónde voy? ¿Qué pasa si tengo un accidente?". Y les preocupa sentirse avergonzados delante de sus compañeros.
- Mathewes: Una vez que tienen ese nivel básico de tranquilidad y educación, es más fácil para los estudiantes formar una comunidad y ayudarse unos a otros en una parte nueva y a veces confusa de sus vidas.
- Janet: Y luego nos vamos dando cuenta que los jóvenes de hoy en día se están volviendo cada vez más abiertos y confiados al hablar sobre los problemas, hablar sobre sus experiencias, y los jóvenes son tan buenos apoyándose unos a otros, es otra cosa realmente maravillosa. Lo que vemos que sucede con la educación.
- Mathewes: Romper el estigma sobre la menstruación tampoco tiene por qué ser demasiado festivo todo el tiempo.
- Aszana Lopez-Bell: A lo mejor en este momento no estoy en el punto en el que digo: "Es algo hermoso, tu cuerpo...o algo por el estilo. Pero quizás sólo es suficiente el decirles que su cuerpo no es sucio. Siento que muchas veces se supone que las chicas deben actuar como si nada estuviera pasando.
- Mathewes: Esa es [Aszana Lopez-Bell](#), en un episodio de Feeling My Flo, otro podcast de LWC Studios. Cuando a Aszana le vino la regla por primera vez, su madre quería organizarle una fiesta para celebrar la menstruación, lo que Aszana consideró que era demasiada celebración. Dijo que ella abordaría los períodos de manera un poco diferente si alguna vez tuviera sus propios hijos.
- Aszana: Creo que les diría que está bien el no sentirse completamente tú mismo, o simplemente sentir que quieres tomártelo con calma, que eso es normal. Y que siempre podrías hablar conmigo sobre eso.

- Mathewes: La pubertad, la menstruación y todo lo que conlleva son parte del crecer y hacerse más grande. Los cumpleaños son otra. El cumpleaños de Andrea Luna es el 30 de diciembre y la familia suele celebrarlo en México con familiares y amigos.
- Andrea Luna: Bueno, la fiesta fue algo así como tranquila, pero también emocionante.
- Mathewes: Hay una tradición familiar en particular que a Andrea Luna le encanta en su cumpleaños.
- Andrea Luna: Cuando cantábamos Feliz Cumpleaños, mi hermano estaba tratando de acercarse a mí ¿no? Para empujarme la cabeza. Sí, mi hermano... tenemos una tradición en la que apagamos las velas y vamos a dar un mordisco [al pastel], pero uno de los miembros de nuestra familia, generalmente el menos sospechoso al que nadie lo está mirando, siempre es el que te empuja y te pone toda la cara en la tarta.
- Mathewes: A pesar de todos los cambios que conlleva el hacerse más grande, Andrea Luna reflexiona sobre ello con una actitud relajada, tranquila y serena.
- Andrea Luna: Realmente no hay mucho cambio excepto saber que eres mayor y siempre estás acostumbrada a decirle a otras personas que tienes 10, 11, la edad que tuvieras antes, y ahora tienes que acordarte de decirles otra cosa. De decirles que tienes la edad que tienes. Pero sigues olvidándote.
- Mathewes: Y, por supuesto, hay familiares que todavía ven a Andrea Luna como una prima o una hermana pequeña.
- Andrea Luna: Sé que dos de mis primos y mi hermano no sabían que yo tenía 11 años. Mi hermano pensaba que tenía nueve. Lo mismo con uno de mis primos, ellos también pensaban que yo tenía nueve años y todos eran chicos hombres. Y luego uno de mis otros primos pensó que yo todavía tenía 10 años.
- Mathewes: Algo muy distintivo de nuestros años de preadolescencia, esos años de transición entre nuestra niñez y nuestra adolescencia, es el deseo de que nos tomen más en serio. Es cuando las palabras “ya no soy un bebé” realmente empiezan a tener peso. Y cuando se trata de hablar con latinas en edad de escuela secundaria sobre la pubertad, los expertos con los que hablamos dijeron que es importante abordar esas conversaciones con la intención de hacerlas sentir más empoderadas, seguras y cómodas en sus cuerpos en crecimiento.
- La Dra. Greenspan dice que estas conversaciones sobre lo que sucede dentro de nuestros cuerpos pueden ocurrir todo el tiempo y no tienen por qué ser sobre el sexo y el género. Después de todo, los cuerpos son cuerpos.

- Louise: Los niños están acostumbrados a que sus cuerpos cambien. En tercer grado es normal que se te caigan los dientes. ¿Te imaginas si se te cayeran los dientes ahora? Están acostumbrados a que la talla de sus zapatos cambie cada seis meses.
- Mathewes: Según ella, ya es hora de dejar de lado la idea de que tener la regla de alguna manera convierte a una niña en una mujer. Ella dice que la menstruación no es un símbolo de la edad adulta. Son sólo uno de los muchos cambios que le ocurren a nuestro cuerpo a medida que crecemos. En cierto modo, no es nada nuevo.
- Louise: Los niños están acostumbrados a que sus cuerpos cambien. Entonces, si simplemente pones los períodos en ese contexto, no tiene por qué ser tan aterrador y no tiene por qué saltar a la sexualidad y el género y bla, bla, bla. Al igual que esto es lo que le sucede a tu cuerpo, y el sangrado de tu vagina es algo que les sucede a las personas con vaginas. ¡Dios! No, no son mujeres. Son alumnas de tercer grado con sus periodos.
- Mathewes: Quizás más que nada, los años de la preadolescencia son una época en la que las emociones adquieren plena forma, a veces de maneras difíciles y difíciles de entender. Puede ser abrumador y a veces desafía el sentido de confianza en sí mismo de una persona a esa edad. Para Andrea Luna, el dibujo la ayuda a sentirse más centrada.
- Andrea Luna: Cuando dibujo es como... no sé muy bien cómo explicarlo. Es tan relajante y, cuando terminas con él... cuando terminas, estás realmente orgulloso de cómo quedó.
- Mathewes: Está aprendiendo cada vez más sobre cómo dibujar cosas nuevas y dar nuevos pasos.
- Andrea Luna: Básicamente, siempre dibujo. Intento dibujar cosas, pero no soy muy buena en eso. Lo que más dibujo es gente. Estoy tratando de aprender a dibujar niños, pero no sé cómo, así que siempre dibujaba niñas y fui mejorando con el paso del tiempo. Lo único que no sé hacer ... puedo hacer la parte superior, simplemente no puedo hacer las manos, no puedo hacer las piernas y, como, dibujar zapatitos. No puedo hacer eso.
- Mathewes: Ya sea a través del dibujo, la música mariachi, practicando deportes o pasando tiempo con los primos mayores que ama, Andrea Luna está abrazando la persona en la que se está convirtiendo, a través de los cambios y desafíos de la pubertad.
- Paulina Velasco: 100 Latina Birthdays es una producción original de LWC Studios. Esto es posible gracias a subvenciones de Healthy Communities Foundation, Woods Fund Chicago, Field Foundation of Illinois, Pritzker Foundation y Chicago Foundation for Women. Mujeres Latinas en Acción es un patrocinador fiscal de serie.

Este episodio fue reportado por Francesca Matthews. Juleyka Lantigua es la creadora y productora ejecutiva del programa. Paulina Velasco es la editora. Anne Lim es productora asociada. Verificación de hechos por Kate Gallagher. Mezcla de Samia Bouzid y diseño de mezcla y sonido de Kojin Tashiro, productor principal de LWC Studio. Michelle Baker es nuestra editora de fotografías. Amanda de Jesus es nuestra asistente de marketing. El tema musical es Labradoodle de Blue Dot Sessions. Arte de portada por Reyna Noriega.

Para obtener más información, recursos, fotografías, una transcripción comentada de este episodio y una traducción al español, visite [100latinabirthdays.com](https://100latinabirthdays.com). Ese es el número 100 Latina Birthdays, y síguenos en Instagram, Twitter y Facebook @100latinabirthdays. 100 Latina Birthdays es un podcast de código abierto. Le animamos a utilizar nuestros episodios y materiales de apoyo en sus aulas, organizaciones y en cualquier lugar donde puedan generar un impacto. Puede retransmitir partes o episodios completos sin permiso. Simplemente escribanos para que podamos realizar un seguimiento. Gracias por escuchar.

#### **CITACIÓN:**

Mathewes, Francesca, reportera. "Cómo apoyar a los niños durante la pubertad temprana". *100 Latina Birthdays*. Estudios LWC. 6 de noviembre de 2023. [100latinabirthdays.com](https://100latinabirthdays.com)

Producido por

