

MI CUERPO *cambiante*



EDICIONES OBELISCO

ILUSTRACIONES:
SILVIA VANNI

TEXTOS:
DRA. GIULIA MARCHESI Y
FRANCESCA PALAZZETTI



ILUSTRADORA



Silvia Vanni

es una ilustradora apasionada por los cómics y la coloración digital. Fue ganadora del concurso de proyectos en Lucca Comics and Games en 2013, y desde entonces trabaja como ilustradora *freelance*, con varias obras publicadas.

AUTORAS

La Dra. Giulia Marchesi

es psicóloga experta en sexología y educación sexual. Es fundadora de SE, un proyecto dedicado a la educación sexual saludable, y cofundadora con Francesca de LeParolePerDirlo, que organiza reuniones informativas, talleres y seminarios web sobre educación sexual y afectiva.

Francesca Palazzetti

es una doula experta en educación sexual, cofundadora con Giulia de LeParolePerDirlo, su proyecto sobre educación sexual y consentimiento dirigido a padres y educadores de niños y adolescentes de 0 a 13 años.

Colección Salud y Vida natural

MI CUERPO CAMBIANTE

Giulia Marchesi y Francesca Palazzetti

1.ª edición: mayo de 2025

Título original: *My Changing Body*

Texto: *Giulia Marchesi y Francesca Palazzetti*

Ilustraciones: *Silvia Vanni*

Traducción: *Juli Peradejordi*

Maquetación: *El Taller del Llibre, S. L.*

© WS whitestar kids™ es marca registrada de White Star s.r.l.

© 2025, White Star s.r.l.

Piazzale Luigi Cadorna 6 - 20123 Milán-Italia

www.whitestar.it

(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

www.edicionesobelisco.com

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona / Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-253-7

DL B 20.406-2024

Printed in China



ÍNDICE

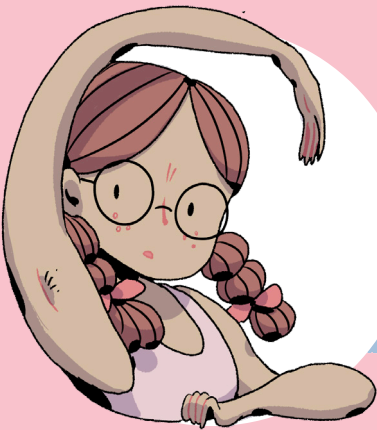
ANTES
DE LEER

P. 4



ESTÁS PASANDO
POR LA PUBERTAD.
¿Y AHORA QUÉ?

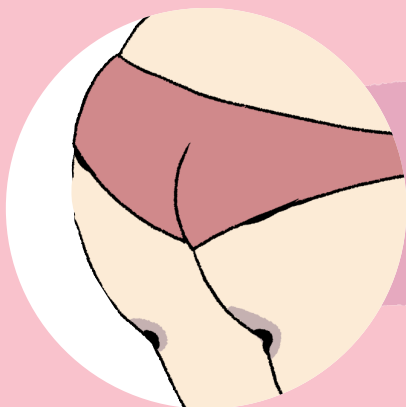
P. 11



INGREDIENTES
INICIALES

P. 19





¿CÓMO ESTÁ
CAMBIANDO
TU CUERPO?

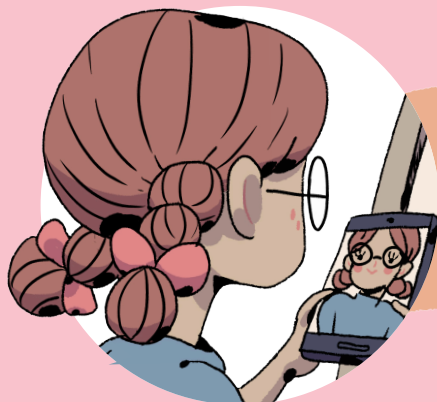
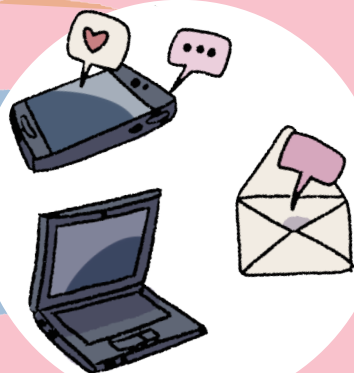


P. 41



¿QUÉ PASA CON
EL MUNDO
EXTERIOR?

P. 67



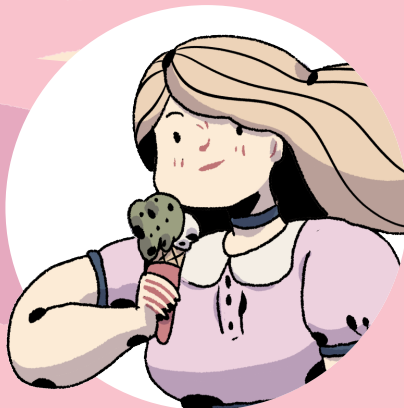
¿CÓMO TE
SIENTES?



P. 75

11 COSAS QUE DEBES
RECORDAR SIEMPRE

P. 88





ANTES DE LEER

EL FUTURO

ESTÁ
AQUÍ

PUBERTAD



Este libro está hecho para ti, que ahora tienes **entre 10 y 13**

años. Está pensado para acompañarte durante la pu-

bertad, una etapa multifacética de transformación

que todos experimentan a su propio ritmo y de

su propia manera. Tu cuerpo y tus pensamien-

tos cambiarán, y también lo harán tus senti-

mientos y relaciones. A veces, las personas

dicen que la pubertad y la adolescencia (hay

una diferencia entre las dos, pero llegare-

mos a eso más adelante) son «difíciles», una

época en la que los niños se vuelven «imposi-

bles» o «tercos». Puede que no te lleves bien

con los que están cerca de ti, y puede que te cues-

te ver las cosas desde la misma perspectiva que las

personas que amas. Algunos incluso dicen que esta fase debe-

ría pasar lo más rápido posible. Pero eso ciertamente no ayuda

ni a los jóvenes como tú ni a los adultos que se preocupan por ti

a aprender sobre este increíble período de transición, en el que

el cuerpo hace una enorme cantidad de trabajo, y los órganos y

sistemas corporales comienzan a especializarse, dando lugar a

funciones, conexiones, pensamientos y procesos que te

acompañarán por el resto de tu vida.

Creemos que la información es liberadora, ya que

significa comprender mejor (y, por lo tanto, te-

ner control sobre) las cosas que te

afectan directamente, que es

nuestro objetivo exacto.

Hablaremos de **cuerpos**,

sentimientos, **pensamientos**,

consentimiento, **relaciones** y

cómo podemos sentirnos en

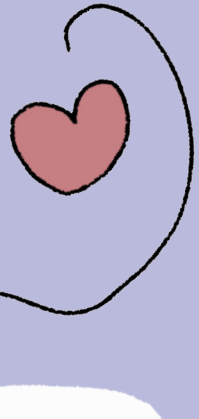
relación con el mundo que nos

rodea: **será un viaje** a través

de una fase fundamental en la

vida.

ES POSIBLE QUE
TENGAS MUCHOS
SENTIMIENTOS
DIFERENTES SOBRE
TODO ESO, Y ESTÁ
PERFECTAMENTE
BIEN.



EN LAS PÁGINAS DE ESTE LIBRO,
PODRÍAS RECONOCER COSAS QUE YA
TE ESTÁN SUCEDIENDO Y APRENDER
POR QUÉ, O SIMPLEMENTE PODRÍA
AYUDARTE A PREPARARTE PARA
ELLAS, DE MODO QUE NO TENGAS
MIEDO CUANDO FINALMENTE
OCURRAN.



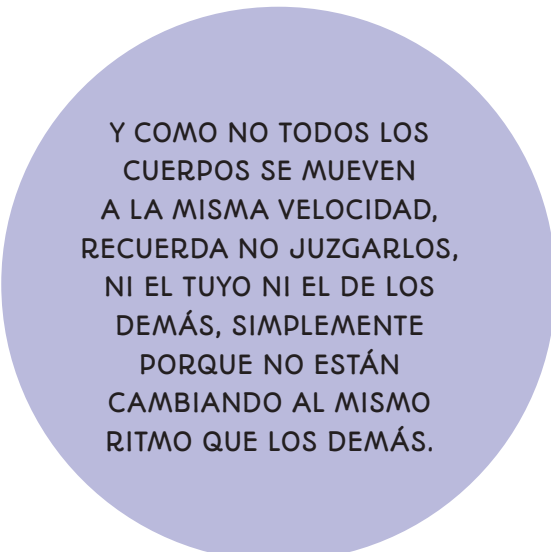
CON ESTE LIBRO, QUEREMOS DARTE UNA CAJA DE HERRAMIENTAS QUE PUEDES LLEVAR CONTIGO A DONDEQUIERA QUE VAYAS.

En él se encuentran herramientas fundamentales, como las **palabras correctas** para nuestras **partes del cuerpo**. Creemos que esto es esencial porque la mayoría de las personas que son adultas hoy en día no tuvieron la oportunidad de aprender sobre su cuerpo en detalle, y los efectos pueden verse en muchos niveles, comenzando por la dificultad para usar la terminología adecuada al referirse a sus propios cuerpos y a los de los demás.

¡NUESTRO OBJETIVO ES ASEGURARNOS DE QUE TU GENERACIÓN ESTÉ MEJOR PREPARADA!

Queremos que aprendas todo lo que hay que saber sobre tu **cuerpo** y cómo **funciona**, y también cómo funcionan los cuerpos de otras personas, porque gradualmente, a medida que creces, asumirás nuevos roles al salir al mundo.

Conocer su composición y características te ayudará a sentirte como un todo multifacético, complejo y multiforme, en el que una visión plural y amplia puede ser un recurso para identificar hasta qué punto tus **necesidades** y **derechos** se entrelazan con los de los demás. Ésta es la base misma de cualquier sociedad.



Y COMO NO TODOS LOS CUERPOS SE MUEVEN A LA MISMA VELOCIDAD, RECUERDA NO JUZGARLOS, NI EL TUYO NI EL DE LOS DEMÁS, SIMPLEMENTE PORQUE NO ESTÁN CAMBIANDO AL MISMO RITMO QUE LOS DEMÁS.

Queremos decirte que, para saber lo que necesitamos y lo que nos funciona, también debemos escuchar cómo nos sentimos. Tenemos que ser conscientes de nuestros **sentimientos, sensaciones, impresiones, dudas**: todo lo que forma parte de la **esfera emocional** (cuando nos pertenece sólo a nosotros) y la **esfera relacional** (cuando está vinculada a los demás). En este momento de la vida, pueden ser más intensos que nunca.

QUÉDATE TRANQUILO: TODO ESTO FORMA PARTE DEL PROCESO. RECUERDA QUE NO ERES EL ÚNICO AL QUE LE PASA Y QUE SIEMPRE PUEDES PEDIR AYUDA SI ALGO TE RESULTA DEMASIADO INTENSO HABLANDO CON UN ADULTO EN QUIEN CONFÍES.

Queremos asegurarnos de que entiendas la importancia del **consentimiento**, lo que significa cuidar atentamente cada interacción o intercambio con otras personas, para que nuestros límites y los de los demás siempre sean respetados. Los límites son fronteras personales que todos establecemos para protegernos, basándonos en lo que nos gusta y nos hace felices, y en lo que, por el contrario, nos incomoda y nos pone tristes.

EN SU ESENCIA, «CONSENTIMIENTO» SIGNIFICA «SENTIR JUNTOS», Y POR LO TANTO, SÓLO ACTUAR SI TODOS LOS INVOLUCRADOS ESTÁN DE ACUERDO.



EN ESTE LIBRO, HEMOS DECIDIDO HABLAR DIRECTAMENTE CON-TIGO PORQUE QUEREMOS QUE SEAS TÚ QUIEN RECIBA LA IN-FORMACIÓN QUE CONTIENE.



No encontrarás palabras como «niñas» y «niños». En su lugar, hemos utilizado los términos «personas XX» y «personas XY», porque esos términos son más representativos de los cuerpos y no de las identidades (más sobre esto en la página 31).

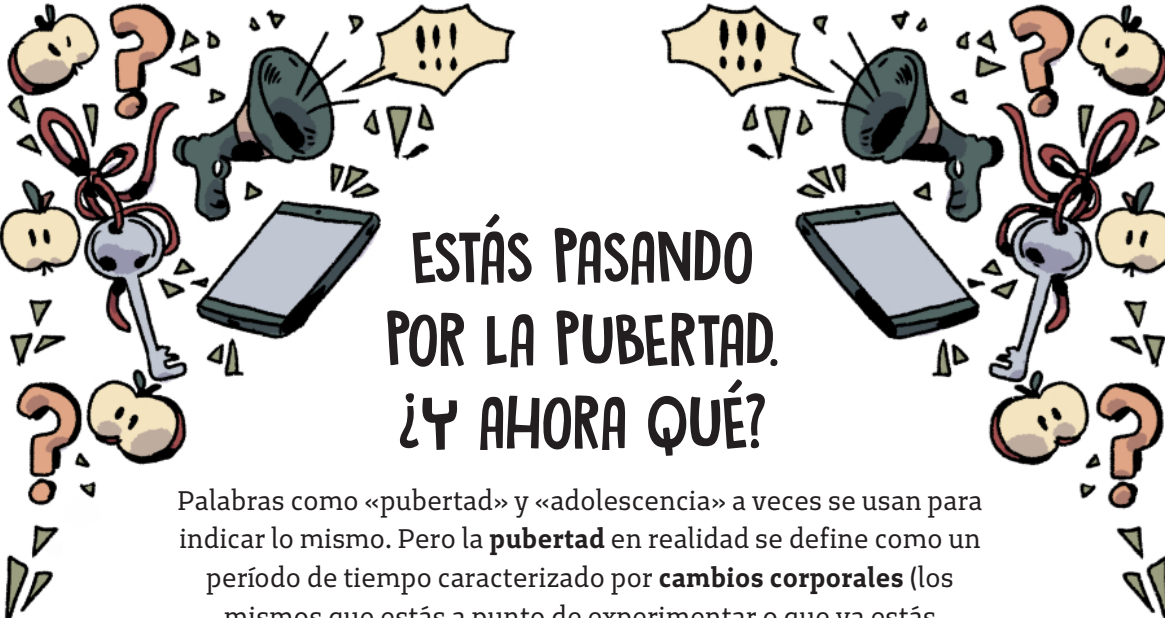
X Y Y SON CROMOSOMAS SEXUALES

LAS PERSONAS ASIGNADAS COMO FEMENINAS AL NACER GENERALMENTE TIENEN CROMOSOMAS SEXUALES XX, MIENTRAS QUE LAS PERSONAS ASIGNADAS COMO MASCULINAS AL NACER GENERALMENTE TIENEN CROMOSOMAS SEXUALES XY.

Este libro es para ti, pero puedes compartirlo con quien quieras, especialmente si algo te parece complicado o si quieres saber más.

Quizá lo leas todo de una vez o tal vez vayas directamente a las partes que más te interesan. O quizá lo dejes a mitad para retomarlo después. EN CUALQUIER CASO, ¡FELIZ LECTURA!

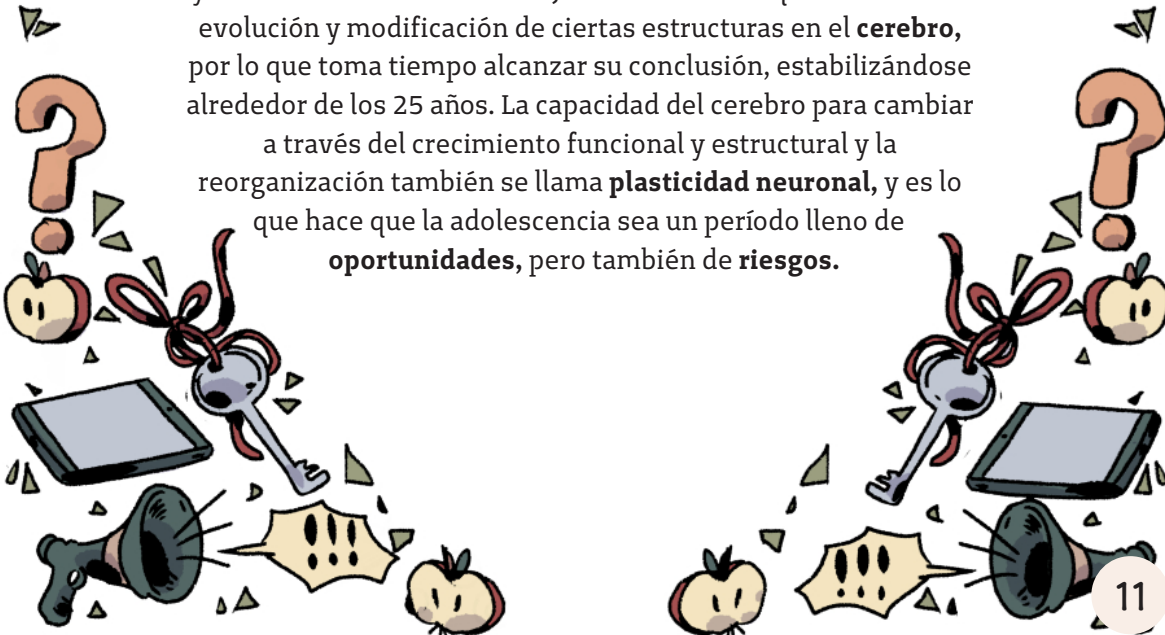




ESTÁS PASANDO POR LA PUBERTAD. ¿Y AHORA QUÉ?

Palabras como «pubertad» y «adolescencia» a veces se usan para indicar lo mismo. Pero la **pubertad** en realidad se define como un período de tiempo caracterizado por **cambios corporales** (los mismos que estás a punto de experimentar o que ya estás notando), que generalmente ocurren entre los 9 y 15 años. Estos cambios se deben a las hormonas sexuales que se reactivan después de haber estado inactivas durante la infancia. Su impacto es lo que hará que tu cuerpo **madure sexualmente** y sea capaz de reproducirse (la capacidad de concebir).

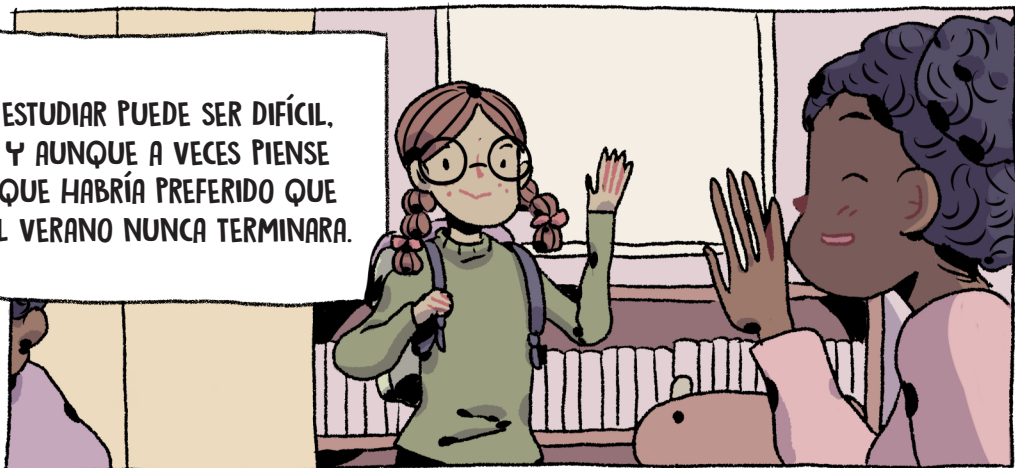
La palabra «**adolescencia**» se refiere al **paso de la niñez a la adultez**, no sólo físicamente, sino también **psicológica, cognitiva y relacionamente**. Es un conjunto de cambios que involucra la evolución y modificación de ciertas estructuras en el **cerebro**, por lo que toma tiempo alcanzar su conclusión, estabilizándose alrededor de los 25 años. La capacidad del cerebro para cambiar a través del crecimiento funcional y estructural y la reorganización también se llama **plasticidad neuronal**, y es lo que hace que la adolescencia sea un período lleno de **oportunidades**, pero también de **riesgos**.



EL VERANO HA TERMINADO Y ES HORA
DE VOLVER A LA ESCUELA.



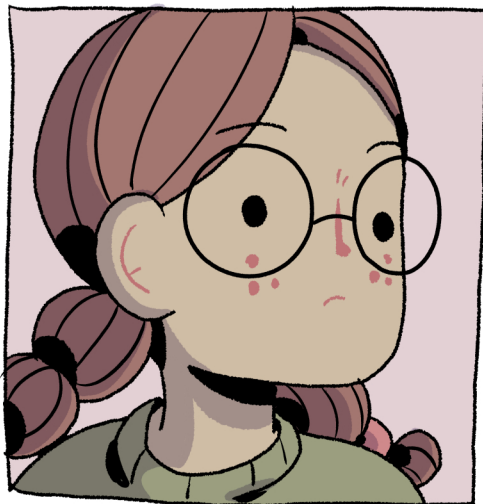
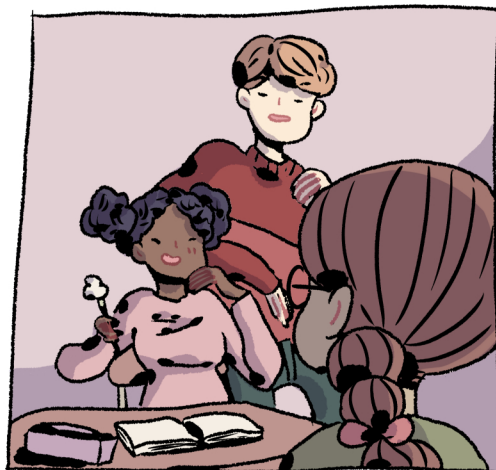
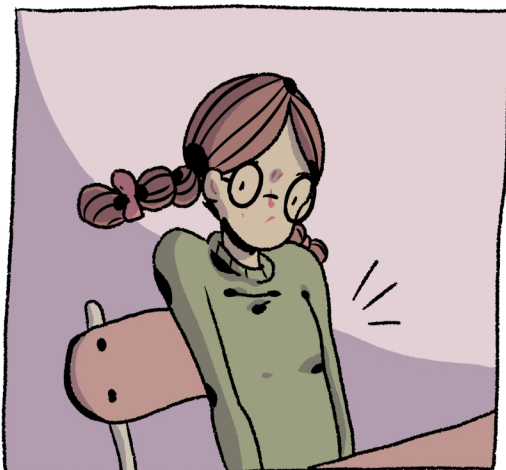
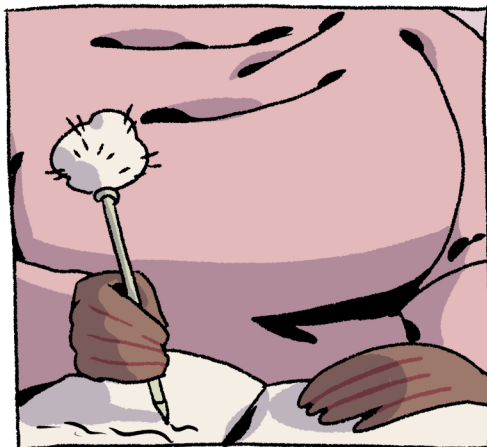
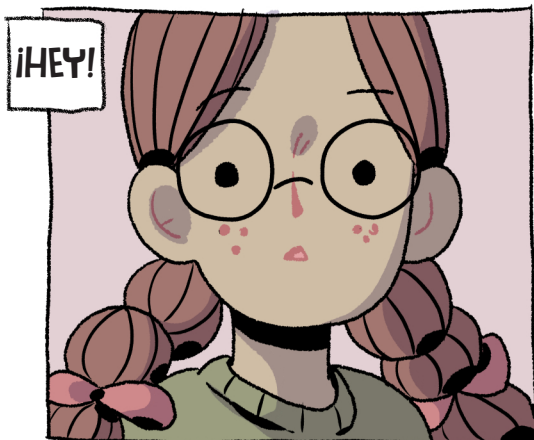
ESTUDIAR PUEDE SER DIFÍCIL,
Y AUNQUE A VECES PIENSE
QUE HABRÍA PREFERIDO QUE
EL VERANO NUNCA TERMINARA.



¡ES GENIAL VOLVER A VER
A TODOS MIS AMIGOS!



ESO NUNCA CAMBIARÁ.
NOSOTROS NUNCA CAMBIAREMOS.





**TODAS ESTAS COSAS TE DICEN
QUE ESTÁS CRECIENDO. SEGUIRÁS
BUSCANDO A LOS ADULTOS
QUE CONOCES, PERO TAMBIÉN
SENTIRÁS EL DESEO DE HACER
COSAS POR TU CUENTA O CON
TU GRUPO DE AMIGOS
Y DE SENTIRTE COMO UN ADULTO.**

*EL MUNDO DE LOS ADULTOS



Probablemente querrás ser más **independiente**, ganando autonomía de los adultos que te cuidan y tomando decisiones que crees que son las mejores, sin pedir permiso a nadie.

En realidad, tus sentimientos hacia las personas en las que confías podrían parecer **contradictorios**: por un lado, quieres alejarte de ellas, pero por otro, todavía necesitas su apoyo.

Ellos pueden empezar a verte de manera diferente a como lo hacían antes y pensar que eres «rebelde». Recuerda que para convertirte en adulto, es posible que tengas que enfrentarte a ellos. No olvides que incluso los adultos a tu alrededor también fueron **adolescentes** alguna vez, y probablemente sintieron lo mismo que estás sintiendo ahora.

LOS ADULTOS PUEDEN SER UNA GRAN FUENTE DE INFORMACIÓN ÚTIL. AUNQUE CADA EXPERIENCIA ES ÚNICA Y PERSONAL, HABLAR DE ELLAS JUNTOS PODRÍA DARTE PERSPECTIVAS EN LAS QUE NO HABÍAS PENSADO.



**¡CONFIAR EN UN ADULTO PODRÍA
SER LA CLAVE PARA ENTENDER
MEJOR LO QUE TE ESTÁ PASANDO!**

*AMISTAD

Durante la **pubertad**, el **grupo de amigos** en el que confías y con el que hablas puede convertirse en el punto central de tu vida. Podrías sentir que te **entienden**, ya que están pasando por lo mismo que tú y pueden comprender lo que sientes, haciéndote sentir **parte del grupo**.

O tal vez seas una persona más **solitaria** o no sientas la necesidad de identificarte con un sólo grupo. Recuerda siempre que **estás pasando por una transición** en la que, ante todo, estás **descubriendo** quién eres. En otras palabras: las cosas pueden cambiar con el tiempo.

¿SABÍAS QUE...?

... si tu forma de querer (o no querer) ser parte de un grupo está afectando significativamente tu vida diaria, impidiéndote hacer algo o forzándote a hacer algo, deberías hablar con alguien en la oficina del psicólogo o consejero, si tu escuela tiene uno (o incluso hablar con el maestro con el que te sientas más cómodo), o pedirle a un **adulto** de confianza que se ponga en contacto con alguien que esté capacitado y cualificado en el **campo de la psicología**.

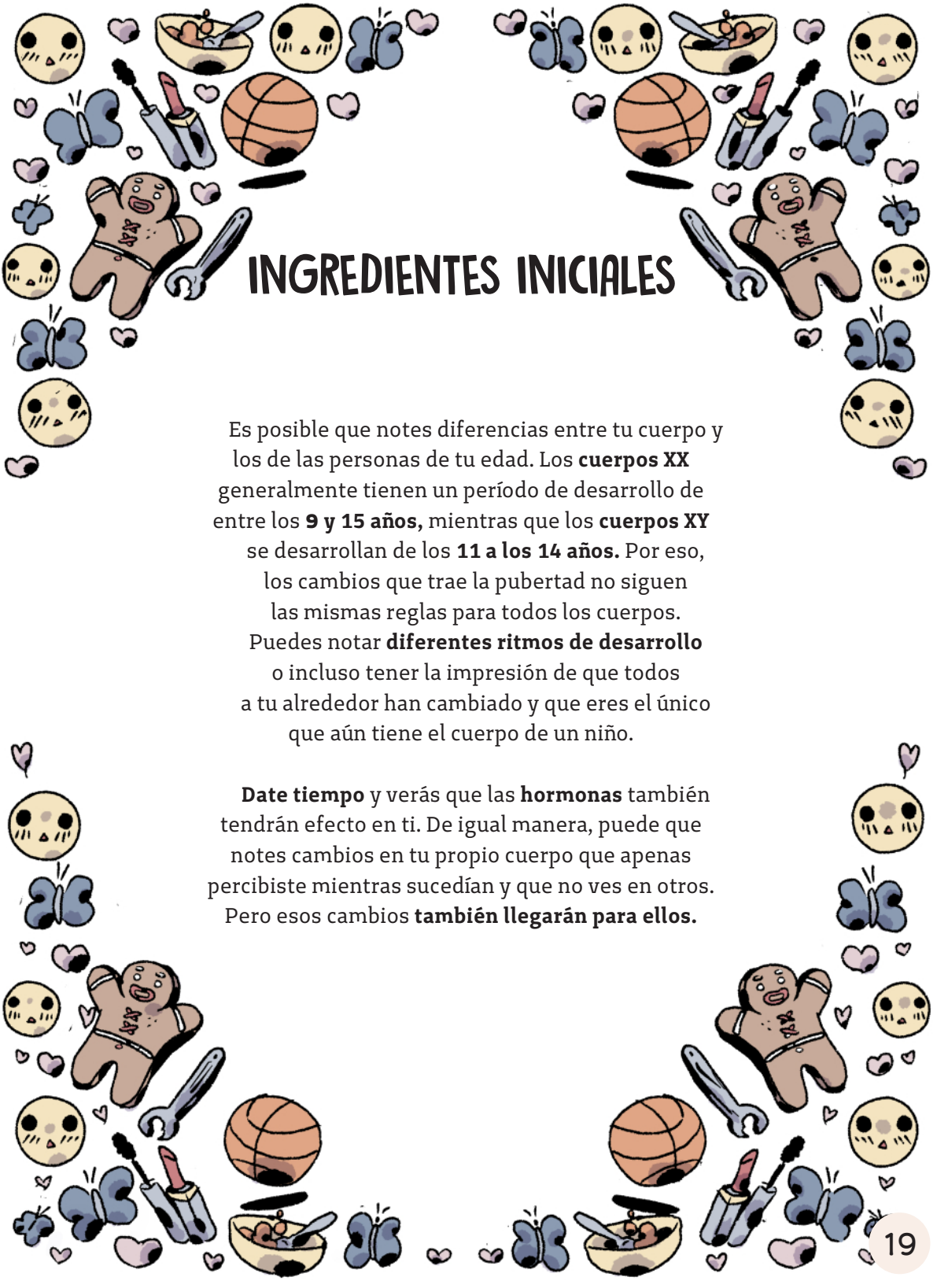


¡SIEMPRE HAY
UNA SOLUCIÓN!

¡ESTAMOS AQUÍ LA UNA PARA LA OTRA!







INGREDIENTES INICIALES

Es posible que notes diferencias entre tu cuerpo y los de las personas de tu edad. Los **cuerpos XX** generalmente tienen un período de desarrollo de entre los **9 y 15 años**, mientras que los **cuerpos XY** se desarrollan de los **11 a los 14 años**. Por eso, los cambios que trae la pubertad no siguen las mismas reglas para todos los cuerpos. Puedes notar **diferentes ritmos de desarrollo** o incluso tener la impresión de que todos a tu alrededor han cambiado y que eres el único que aún tiene el cuerpo de un niño.

Date tiempo y verás que las **hormonas** también tendrán efecto en ti. De igual manera, puede que notes cambios en tu propio cuerpo que apenas percibiste mientras sucedían y que no ves en otros. Pero esos cambios **también llegarán para ellos**.