

4b. “La prueba del algodón”



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as reflexionen sobre la importancia de una adecuada higiene personal.
- ▶ Que valoren las conductas de higiene adecuadas.
- ▶ Que analicen por qué se tienen conductas de higiene inadecuadas en esta edad.
- ▶ Que analicen la relación entre asunción de responsabilidades en la adolescencia y la higiene.

Áreas

Matemáticas. Educación Física. Biología y Geología. Tutoría.

Desarrollo

En ocasiones, en la adolescencia se producen situaciones concretas y temporales en que, de alguna manera, se descuida “un poco” la higiene personal. A veces, por no tener una información correcta; a veces, como forma de rebeldía y de protesta ante los adultos y, a veces, porque... “no tengo tiempo”, “el agua está fría”, “no me apetece” o “es que ninguno de mis amigos se ducha a diario”.

Ante esta situación es conveniente analizar el comportamiento individual de cada uno para tomar conciencia de cómo tratamos esta situación, informarnos y reconducirla.

En esta actividad se tratará de recabar información individual de cada uno pero analizándola en el contexto del grupo para, si fuera necesario, informar adecuadamente sobre la importancia de la higiene personal y proponer medidas de corrección.

La actividad consiste en que cada alumno/a realice la encuesta de la Ficha 4b, de forma individual y anónima.

Una vez recogidas las encuestas se distribuyen al azar para que ningún alumno/a analice su propia encuesta y se exponen los resultados en voz alta, anotándolos en la pizarra y sacando conclusiones.

Después se abrirá un turno de debate enfatizando sobre las siguientes cuestiones:

- Las ventajas y desventajas de los hábitos de higiene.
- Medidas para mejorar la higiene corporal.
- ¿Por qué se modifican nuestros hábitos de higiene?
- ¿Qué conductas de higiene personal son las adecuadas?
- Pautas mínimas de higiene.
- ¿La adolescencia supone asumir responsabilidades?
- ¿La higiene es una responsabilidad nuestra o de nuestros padres y madres?
- ¿Cuándo crees que debió pasar a ser una responsabilidad nuestra?
- ¿Qué cosas nos dan pereza en la higiene?
- ¿Por qué nos dan pereza?

Aspectos a tener en cuenta

Los aspectos a resaltar por el/la profesor/a son:

La adolescencia supone una paulatina asunción de responsabilidades que antes teníamos delegadas en nuestros padres/madres. Esto hace pensar en responsabilidades de gran trascendencia para nuestra vida. Es interesante que el/la adolescente se dé cuenta de que temas cotidianos como la alimentación o la higiene también pasan a ser responsabilidad suya.

La realización de la encuesta puede dar lugar a que cada alumno/a sea consciente de su comportamiento y del de su grupo. Debe hacerse hincapié en la necesidad de la higiene como medio de preservar la salud (sobre todo de la piel y el cabello) pero, además, como elemento social de aceptación o rechazo (olor corporal, uñas largas y sucias, etc.).

Conceptos básicos

El sistema endocrino o sistema hormonal está encargado del control y regulación de importantes funciones de nuestro organismo: el metabolismo, el crecimiento, la diferenciación sexual, la reproducción, etc. El sistema endocrino o sistema hormonal está formado por las glándulas endocrinas o de secreción interna, que vierten sus secreciones, llamadas hormonas, directamente a la sangre y son distribuidas por todo el cuerpo.

Las principales glándulas endocrinas son:

- Hipotálamo, hipófisis: se encargan de controlar y regular al resto de glándulas endocrinas.
- Cápsulas suprarrenales
- Tiroides
- Paratiroides
- Páncreas
- Ovarios
- Testículos
- Placenta

Las gónadas (ovarios en la mujer y testículos en el hombre) son las glándulas endocrinas encargadas de la síntesis de las hormonas sexuales. En el hombre, la principal hormona sexual masculina (andrógeno) es la testosterona; las hormonas sexuales femeninas son los estrógenos y la progesterona. De forma normal se producen hormonas sexuales femeninas en el hombre y andrógenos en la mujer, pero en pequeñas cantidades y con efectos poco significativos.

Estas hormonas son responsables de los cambios internos y externos que ocurren en el adolescente durante la pubertad. Durante este periodo de la vida se producen grandes cantidades de hormonas, que actúan sobre todos los tejidos del organismo. Su efecto sobre algunas glándulas exocrinas (sudoríparas, sebáceas) determina un aumento de sus secreciones. Esto obliga a una mejora de la higiene para evitar el cúmulo de grasa en la piel y cabello, la aparición del mal olor corporal, etc.

Ver página 30 del material para el/la profesor/a.



Ficha 4b

"La prueba del ALGODÓN"

Sexo: Femenino Masculino

Contesta a las siguientes preguntas, poniendo una cruz sobre la casilla correspondiente.

▶ 1. Higiene del cuerpo

Te duchas/bañas:

- A diario
- Cada 2 días
- Entre 3 y 7 días
- Más de 7 días

En el baño/la ducha:

- Utilizas siempre jabón
- Te lavas sólo con agua

Después de tomar un baño/ducha:

- Te cambias de ropa
- Te pones la misma ropa

▶ 2. Higiene genital

El aseo genital lo realizas:

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Cada 2 o 3 días
- Cada 7 días o más

En el aseo genital utilizas:

- Sólo agua
- El mismo jabón que en la ducha o similar
- Jabón específico

Ficha 4b



▶ 3. Aseo parcial

El aseo parcial lo realizas:

- Nunca aunque no te duches
- Varias veces al día, sólo si no te duchas
- Una vez al día, sólo si no te duchas
- Una vez al día, aunque te duches
- Nunca porque me ducho a diario

En el aseo parcial utilizas:

- Sólo agua
- El mismo jabón que en la ducha o similar
- Otros jabones

▶ 4. Higiene de los Pies

Te lavas los pies:

- Diariamente
- Cada 2 ó 3 días
- Sólo si están sucios o huelen
- Nunca, sólo cuando me ducho

Cuando te lavas los pies utilizas:

- Sólo agua
- El mismo jabón que en la ducha o similar
- Otros jabones

Después de lavarte los pies:

- Los secas bien
- Te secas bien entre los dedos
- Utilizas algún producto especial para el sudor, olor, durezas, etc.

▶ 5. Higiene de las Uñas

El cuidado de tus uñas consiste en:

- Cortarlas frecuentemente
- Cepillarlas cuando están sucias o frecuentemente
- Limarlas
- Utilizar algún producto específico
- Comérmelas



Ficha 4b

▶ 6. Higiene de las Manos

Te lavas las manos:

- Antes de cada comida
- Cuando están sucias
- Después de haber ido al cuarto de baño
- Después de sonarte la nariz
- Cuando vuelves a casa
- No muy a menudo

▶ 7. Higiene del Cabello

Te lavas el pelo:

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Cada 2 ó 3 días
- Cada 7 días o más

En el aseo del cabello utilizas:

- Sólo agua
- El mismo jabón que en la ducha o similar
- Champú específico
- Acondicionador u otros productos para el cabello

▶ 8. Higiene de los Ojos

El aseo de los ojos lo realizas:

- Cuando te duchas
- Cuando te lavas la cara al levantarte
- Cuando te desmaquillas
- Nunca específicamente

En el aseo de los ojos utilizas:

- Sólo agua
- Jabón
- Desmaquillador
- Suero fisiológico o productos similares



Ficha 4b

▶ 9. Higiene de los Oídos

El aseo de los oídos (oreja) lo realizas:

- Cuando te duchas
- Cuando te lavas la cara al levantarte
- Cuando te pican o te duelen
- Nunca específicamente

En el aseo de los oídos (oreja) utilizas:

- Sólo agua
- Jabón
- Suero fisiológico o productos similares

Después de lavarte los oídos, secas el conducto auditivo con:

- Con un bastoncillo
- Con el secador
- Con papel higiénico
- Con nada

▶ 10. Higiene Bucodental

Te cepillas los dientes:

- Después de cada comida
- Por la mañana y por la noche
- Sólo antes de irte a la cama
- Cuando te lo mandan
- Nunca

▶ 11. Higiene de la Ropa

Te cambias de ropa interior:

- Todos los días
- Cuando te duchas
- Cada 2 ó 3 días
- Una vez a la semana

Te cambias de ropa:

- Todos los días
- Cuando te duchas
- Cada 2 ó 3 días
- Una vez a la semana

Ficha 4b



¿Has tenido alguna vez piojos?

SI

NO

Si no has tenido, ¿por qué crees que no los has tenido?

▶ _____

Si los has tenido, ¿algún miembro de tu familia, tus compañeros o tus amigos los tenían también?

SI

NO

¿Cómo crees que los cogiste?

▶ _____

¿Cómo desaparecieron?

▶ _____
