

**Fecha: 20/02/2019**

**Circular 001**

**Proyecto de educación sexual**

**Para: Docentes**

Por medio del cual se le hace partícipe a los docentes, de la actividad a realizar el día 22 de febrero del presente año, en la primera hora de clase.

En forma de charla, el docente que le corresponda la hora de clase, realizará la actividad, con previa entrega de un documento **“Una buena higiene en la adolescencia”** dando sus valiosos aportes y permitiendo a participación de los estudiantes.

Por su colaboración gracias

## Una buena higiene en la adolescencia

### En la pubertad aparecen los malos olores corporales

El inicio de la pubertad marca el momento en el que hay que empezar a ser muy cuidadosos con la higiene corporal.

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes. Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la pubertad llegan los olores fuertes, el exceso de grasa y el aumento de la sudoración.

Por todo ello es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Además ayudaremos a nuestros hijos a ser disciplinados y a entender la importancia de la salud.

#### Por qué hay que cuidar la higiene

Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son varios:

1. **Por salud física.** Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.
2. **Por salud mental.** Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las relaciones sociales.
3. **Por estética.** La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

#### Por qué es especialmente importante la higiene durante la adolescencia

El organismo de los adolescentes está en plena transformación.

En sus cuerpos comienzan a tener lugar nuevos procesos hormonales. Y esos procesos provocan mayor sudoración y la aparición de nuevos olores, no siempre agradables. En el caso de las adolescentes, además, la mayoría de ellas tendrá ya menstruación. Esas son razones para que cuiden su higiene aún más que cuando eran niños.

#### Cómo pueden mantener una buena higiene los adolescentes

La mejor recomendación es un baño diario como mínimo. La costumbre de tomar una ducha ya sea al levantarse o antes de irse a la cama es imprescindible para mantener el cuerpo limpio. Además, en cada caso habrá que añadir algún baño más en función de las ocupaciones del adolescente. Por ejemplo, si el chico o la chica practican algún deporte, tras el ejercicio también es recomendable tomar una ducha.

Y además es bueno prestar especial atención a estas partes del cuerpo:

- **Cabello.** El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia, por ello es recomendable que los chicos y chicas laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio.
- **Cara y cuello.** Es bueno que laven su cara y su cuello con agua y jabón, además de mantenerlo limpio de esa manera podrán evitar espinillas o un exceso de acné.
- **Orejas.** Es bueno también que se laven las orejas con agua y con jabón.
- **Pies.** Para evitar malos olores es imprescindible una correcta higiene de los pies. Hay que lavarlos con agua y jabón y secarlos muy bien. Además hay que cambiar de calcetines al menos todos los días y limpiar zapatos y zapatillas.
- **Boca.** El uso del cepillo de dientes tras cada comida es una buena ayuda para combatir las caries y el mal aliento. Además no hay que olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.
- **Genitales.** Tanto chicas como chicos deben lavar bien sus partes genitales. Es preferible no usar jabón, sobre todo en el caso de las chicas porque destruye la flora vaginal, a no ser que se trate de un jabón específico para la parte genital. También es importante secarse muy bien para combatir la aparición de infecciones.
- **Ropa.** No sólo el cuerpo, también deben cambiarse de ropa y lavar esta con frecuencia.

### **No solo el cuerpo**

Si la higiene personal es importante, no lo es menos la higiene de la casa. Los adolescentes deben saber que la casa hay que mantenerla limpia, incluida su habitación. También deben entender que ellos deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia.