



HIGIENE

Descripción de esta clase para padres y cuidadores

La palabra «higiene» casi siempre se asocia con cosas como ducharse, cepillarse los dientes y usar ropa limpia. Pero la higiene va más allá de verse (o oler) bien; se trata de hábitos cotidianos que ayudan a mantener el cuerpo sano, como lavarse las manos, ponerse ropa interior limpia y cuidar la piel y el cabello. Y a medida que los niños entran en la preadolescencia y la adolescencia, la gran cantidad de cambios que experimentan hace que estos hábitos sean aún más importantes.

Durante la pubertad, el cuerpo experimenta cambios en su forma, proporciones y madurez sexual. Casi al mismo tiempo, los preadolescentes y adolescentes también experimentan la adrenarquia, responsable de una mayor sudoración, un sudor más oleoso y grasoso, y el crecimiento de vello corporal en diversas zonas. La adrenarquia desencadena una serie de eventos que predisponen al acné y al mal olor corporal.

La adrenarquia no se trata específicamente en esta lección (esa información se encuentra en la lección titulada Por qué olemos), pero el manejo de los impactos de la adrenarquia se aborda en profundidad. Esto se debe a que *todo* Los cambios que experimentan los niños durante la pubertad pueden influir en cómo se sienten consigo mismos y en cómo interactúan con los demás. Inculcar buenos hábitos de higiene y autocuidado desde temprana edad no solo favorece la salud infantil, sino que también aumenta su confianza.

Al finalizar esta lección, los estudiantes comprenderán la variedad de significados de la palabra higiene, conocerán las diferentes maneras en que las personas mantienen limpio su cuerpo y reconocerán por qué una buena higiene es importante tanto a corto como a largo plazo.