

No sé com dir-li-ho

► HIGIENE PERSONAL

01. Presentació

La higiene personal es, a vegades, un aspecte dur de treballar amb els adolescents. Molt sovint l'aspecte extern deixat i fins i tot brut es relaciona amb una actitud d'enfrontament amb l'autoritat, Però, al mateix temps i en una típica contradicció adolescent, els nois i noies són molt sensibles al seu aspecte físic.

Aquella camisa o samarreta foradada, aquells pantalons que s'aguanten sols de bruts, han estat triats a consciència, gairebé com a uniforme que identifica un estil de viure i de relacionar-se. No és el mateix anar informal i natural que anar brut i deixat. La brutícia i la deixadesa no aporten res més que risc d'infeccions i menyspreu dels valors estètics, que són importants i tenen molt a veure amb l'autoestima.

Plantegem un exercici de mètode de casos en què els nois i noies han d'opinar respecte de dos problemes relacionats amb la higiene de la pell: la suor i l'acne.

02. Objectius educatius

- Que els joves reforcin els hàbits d'anar nets i de tenir cura del propi cos
- Que els joves estimulin la seva capacitat de pensament abstracte, analitzant, deduint, traient conclusions

03. Desenvolupament de l'activitat

Lectura de les cartes

El grup seu formant una rotllana. Els expliquem que analitzarem el contingut de dues cartes i discutirem el cas que expliquen. Repartirem un full amb el text a cada noi o noia, i els demanarem que en facin una lectura tranquil·la.

Debat

El debat es pot iniciar demanant primer si algú coneix algun cas semblant, relacionat amb la higiene personal. Poden sortir coses com el mal alè, la pudor dels peus, etc.

Després val la pena situar els temes en el context del funcionament del cos. És a dir, la suor com un element regulador de la temperatura del cos i l'acne com una conseqüència del treball hormonal.

A continuació podem demanar directament opinions sobre els temes. Normalment, el debat s'anirà sol, però podem preveure alguns interrogants per si calgués estimular-lo:

- Fins a quin punt és desagradable l'olor de suor?
- Què s'ha de fer amb la pròpia suor?
- És necessari dutxar-se cada dia?
- La suor és un assumpte personal de cadascú i ningú s'hi de ficar? (...)

El blanc i el negre de la higiene personal

A continuació demanem al grup de construir, entre tots, un mural de dues columnes (blanca i negra o "sí" i "no") de la higiene personal. Per fer-ho, cada persona rep una tira de cartolina amb una consigna escrita, la qual ha d'identificar com a positiva o negativa.

Exemple de consignes "blanques":

- Dutxar-se cada dia
- Rentar-se bé les mans abans de tocar-se la cara
- Posar-se una crema especial per a l'acne quan surten grans a la cara
- Dur mitjons i calcat que transpirin be.

Exemple de consignes "negres":

- Dutxar-se només quan un es nota suat
- No rentar-se massa sovint el cabell perquè es resseca i cau
- Quan les noies tenen la regla es millor que no es dutxin
- Es millor glopejar que raspallar-se les dents

EL CAS

Es tracta de dues cartes que s'escriuen dos germans, la Gemma i el Toni.

Divendres, 2 de juliol del 2005

Estimat Toni,

Acabem d'arribar a Espot, el poble des d'on farem la travessa del parc nacional de Sant Maurici. Ara som al càmping, però demà ja sortim cap al refugi Mallafré. Tota la gent del grup està supercontenta, semblava que aquest dia no arribava mai. Fins i tot els que hem suspès alguna assignatura, com es el meu cas, ja hem aconseguit oblidar-nos que després ens tocarà estudiar fins a setembre.

A mi això de la travessa m'agrada però em fa por que quan ens posem a caminar, els més ràpids, que solen ser el Marc, el Jaume i companyia, em deixin enrera. No suportó arribar desfeta al lloc de descans i que, els que ja fa estona que hi són comencin a caminar un altre cop. Això ho hem parlat durant el viatge la Susanna i jo, i volem plantejar-ho ben clar abans de començar la ruta: o van al nostre ritme o s'esperen que nosaltres també descansem de tant en tant.

També hem parlat, la Susanna i jo, d'altres coses que no ens atrevim a plantejar als altres. Hi ha un noi que es diu Carles, que és molt simpàtic, no recordo si mai te n'he parlat. Va començar a venir amb nosaltres ara fa tres mesos, més o menys. És un tipus molt maco, que sempre està explicant acudits, té els ulls molt bonics i toca molt bé la guitarra. El problema és que fa molta pudor. No sabem si és perquè el seu cos funciona així o perquè no es dutxa prou o no es posa desodorant.

El cas és que, a l'autocar, em vaig adonar que cap noi/a volia seure al seu costat. Feia molta calor i l'a/re condicional no acabava de rutilar. Finalment hi va seure el Xavi, però no per gaire estona. Jo ja sabia que això passava perquè a l'estació ja havia notat que el Carles cantava una mica. El què no em quedava clar era si ell s'ho ensumava tot això. La Susanna, que seia al meu costat, va dir-me que havia sentit algun comentari sobre això entre les altres noies. La veritat és que em sap greu.

A mi em molesta l'olor de suor massa forta, però em sembla que hauria de ser fàcil solucionar-ho. El que passa és que no ens atrevim, ni la Susanna ni jo, a dir-li res al Carles. Potser s'ho prendrà malament, o potser no ens hem de ficar en una cosa tan personal. Però, si no fem res, a la pràctica el que està passant és que a tots se'ns fa pesat estar a prop d'ell, seure al seu costat o dormir a la seva tenda, i, per acabar-ho d'adobar, ara resulta que la gent comença a parlar del tema sense que ell ho sàpiga.

T'explico tot això perquè ja saps que et tinc molta confiança i perquè potser tu, que ets un noi, em pots dir com se li han de dir aquestes coses, al Carles. Escriu-me al càmping, que és on tornarem d'aquí a 6 dies. Espero que la feina a Barcelona no sigui una llauana.

Una abraçada de la teva germana.
Gemma.

Dimecres, 17 de juliol de 1995

Estimada Gemma,

Ahir vaig rebre la teva carta. Ja veus que et contesto de seguida, perquè, si no arribaria la meva carta al càmping quan tu ja n'hauries tornat.

La feina a Barcelona és una lluna, però necessito les peles i m'aguanto. D'altra banda, els companys de feina no estan gens malament. Ja hem sortit plegats un parell de vegades i ens ho hem passat molt bé.

Allò que em vas explicar del Carles em va recordar el cas de la Rosa, una no/a de l'institut que ara deu tenir vint anys com jo. Anava a la meva classe. Era una tia molt maca, però tenia molts grans a la cara. Això no hauria de ser un problema, perquè a la classe més o menys tots en teníem, però passava que ella no ho portava gens bé.

Es posava quilos i quilos de maquillatge per dissimular-ho i sempre fe/a cara de màscara. Amb la calor li relliscaven unes goles marronoses per la cara que cridaven l'atenció de tots. Tothom, internament, es fotia de la Rosa i el seu maquillatge ridícul, però ningú no s'atrevia a dir-li res, i tampoc no tenia gaires amigues íntimes. A més a més, estava molt clar que el que ella volia era tapar-se els grans.

Però a mi em queia força bé. Malgrat la màscara, era molt afectuosa i bona col·lega. Un dia vaig quedar amb la Claudia, que potser era la que s'estava més amb ella, i li vaig dir que tota la classe parlava del maquillatge exagerat de la Rosa i que em semblava que el que passava era que a ella, a la Rosa, no li agradava gaire la seva cara i volia dissimular-la.

Vam estar parlant molta estona. La Claudia em va dir que la Rosa era molt sensible i que estava sempre pendent de la impressió que causava als altres. La Claudia també la molestaven les bromes dels altres i em va dir que miraria de parlar amb la Rosa. No sé si et servirà, però poc temps després la Rosa passava de maquillar-se com un pallaso, i jo crec que va ser per la conversa que va tenir amb la Claudia. Les bromes es van acabar de seguida. Fa una setmana la vaig veure al metro, i ja no tenia grans a la cara, cosa que també ens ha passat a la majoria de nosaltres.

Penso que les coses s'han de parlar a temps, perquè, si no, s'emboquen. El problema és saber com s'han de dir, qui i quan. El que em vas explicar de la suor és una mica diferent. No sé, però penso que els grans no els pots controlar massa, però el fet de fer pudor sí, a menys que es tracti d'una malaltia.

Diumenge he quedat per anar a escalar amb el Gabriel i la Clara. Volem fer la via Homedes del Pedraforca. Si m'agrada i me'n surto, quan tornis i anirem tu i jo un dia.

Una abraçada del teu germà
Toni

04. Valoració

En qüestions d'higiene cal ser prudent perquè ningú se senti ofès. És possible que en el grup hi hagi nois o noies amb hàbits erronis. Alguns seran visibles immediatament i d'altres no.

Hem d'evitar que els nois i noies identifiquin "anar brut" i "ser brut". Per això, ens fixarem en els aspectes positius que destaquen les cartes quan parlen d'el Carles i de la Rosa. Tant l'un com l'altre són agradables i simpàtics, són bons amics. Passa que ignoren alguna cosa. I això es pot arreglar.

Aquesta reflexió, si no surt de manera espontània en el debat, cal fer-la emergir explícitament. Les persones a vegades ens equivoquem, ens despistem o ignorem moltes coses, però això no vol dir pas que siguem males persones. Qui "va" brut, pot deixar d'anar-hi i continuar sent una persona estupenda.