CRECER Libre

Educación activa

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA EL AULA

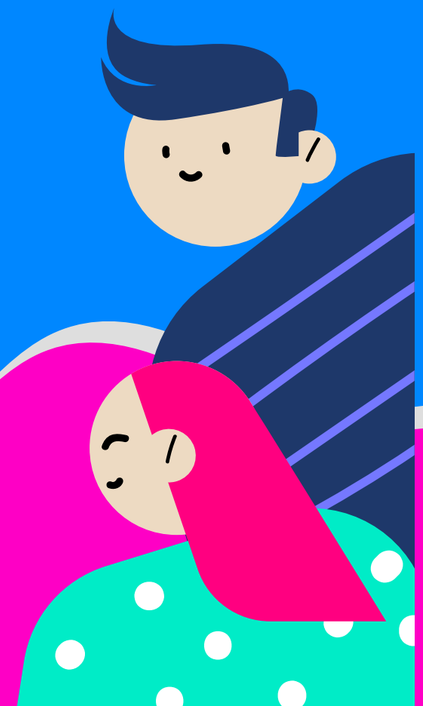
Un Programa de:

SiempreLibre™ Carefree® o.b.™ SiempreLibre™

CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN

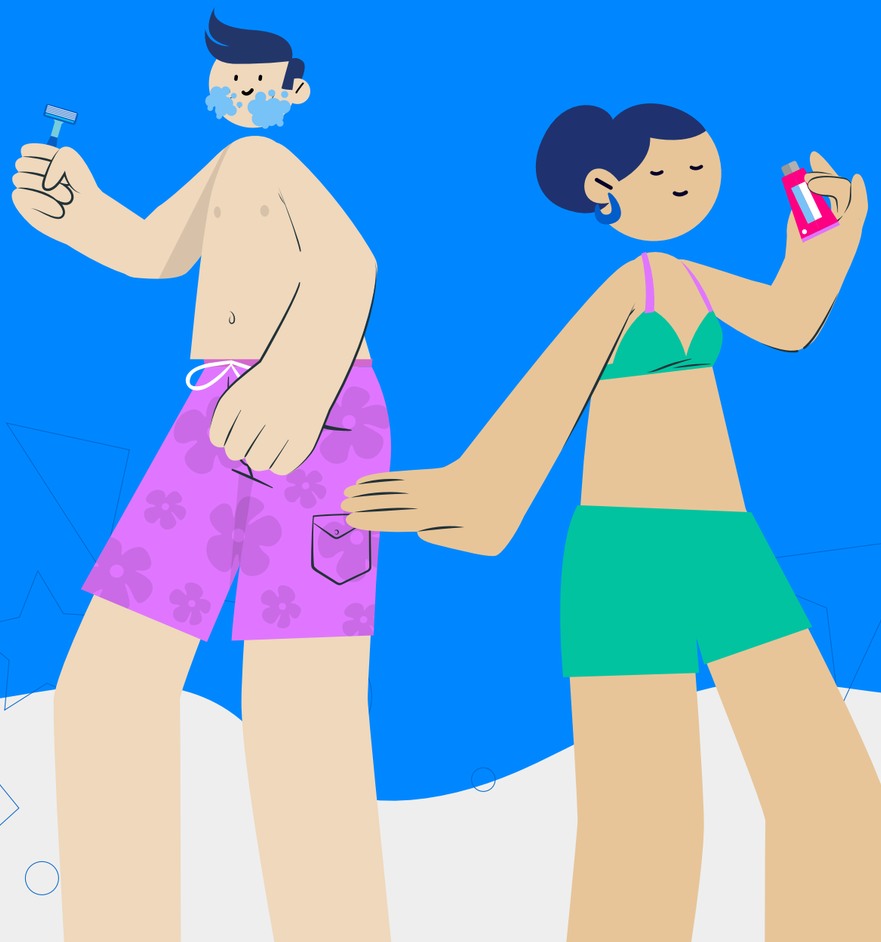
BUENAS PRÁCTICAS DE CUIDADO Y HÁBITOS DE HIGIENE

CRECER Libre
Educación activa



ALBOROTO DE EMOCIONES

BUENAS PRÁCTICAS DE CUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES



Crecer libre es una iniciativa educativa de las marcas Siempre Libre, Carefree y O.B. que promueve el juego, la apertura emocional y el diálogo a través de materiales innovadores para familias y educadores. Con el fin de generar espacios de juego y escucha con niños/as de 10 a 14 años fomentando el cuidado del cuerpo y la salud menstrual.

Los materiales didácticos se encuentran en la web: www.siemprelibre.com.ar/crecerlibre

La pubertad es una etapa de profundas transformaciones que a menudo se enfrenta con desconfianza, incertidumbre e incluso vergüenza, debido a la falta de información y de espacios de diálogo adecuados con los adultos.

Este documento representa uno de los capítulos del **material didáctico** que promueve Siempre Libre en el marco de su programa “Crecer Libre" con el fin de **abordar las buenas prácticas de cuidado y hábitos de higiene en niños de los últimos dos años de primaria.**. Aquí encontrarán **dinámicas lúdicas** para poder facilitarlas dentro del aula como así en espacios extraprogramáticos. Podrán utilizar estas dinámicas, docentes de diferentes áreas, equipos de orientación, tutores y aquellas personas interesadas en generar espacios de diálogo.

¿Por qué es importante abordar las buenas prácticas de cuidado y hábitos de higiene?

Fomentar espacios de diálogo y escucha activa es clave para naturalizar experiencias que, en muchas ocasiones, pueden generar confusión o inseguridad, especialmente durante la pubertad. Las actividades lúdicas, como dinámicas de juego, son herramientas poderosas para crear un ambiente relajado que facilite la comunicación y permita “romper el hielo”. Estas dinámicas abren el camino para dialogar sobre temas que suelen generar vergüenza, pudor o miedo.

Durante esta etapa de crecimiento, el cuerpo comienza a desarrollar nuevas necesidades de cuidado e higiene. Los cambios hormonales y el crecimiento del vello corporal provocan, entre otros aspectos, mayor sudoración y nuevos olores, haciendo necesarios productos como desodorantes, talco y otros adaptados a las necesidades individuales. En el caso del flujo y la menstruación, surgen requerimientos específicos de higiene, como protectores diarios, toallitas o copas menstruales. Abordar estas necesidades de higiene no solo a nivel individual, sino también grupal, es esencial. La convivencia en espacios compartidos como el aula o durante actividades físicas representa una oportunidad para promover un enfoque colectivo, respetuoso y proactivo. Reflexionar juntos sobre preguntas como “¿Qué necesitamos hacer en esta etapa, tanto de forma individual como grupal?” fomenta una visión inclusiva y constructiva. Los hábitos de cuidado están íntimamente relacionados con las rutinas aprendidas en el entorno familiar. Generar conversaciones abiertas sobre estos temas y validar las necesidades individuales ayuda a transitar los cambios propios de la pubertad, fortaleciendo hábitos que mejoren la convivencia y fomenten el respeto mutuo.

En este contexto, el juego adquiere un papel crucial en la pubertad, ya que no solo ayuda a abordar estos temas de manera accesible y respetuosa, sino que también los niños pueden explorar su identidad, expresar sus emociones y fortalecer habilidades sociales como la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos.

Jugar no solo enriquece la experiencia de crecimiento, sino que también proporciona herramientas para afrontar de manera saludable y positiva los retos de la pubertad.

Esperamos que estas ideas de actividades con materiales imprimibles listos para llevar al aula les facilite y los anime a JUGAR y APRENDER juntos.

“LA EDUCACIÓN ES LA HERRAMIENTA CLAVE PARA EMPODERAR A LAS PERSONAS Y AYUDARLAS A TOMAR DECISIONES INFORMADAS SOBRE LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL”.

¿CÓMO SE UTILIZA ESTE MATERIAL DIDÁCTICO?

Las actividades están desarrolladas en formas de FICHAS en las que se indica:

- **el objetivo de la dinámica,**
- **el tiempo de duración y**
- **los materiales que se necesitan.**

Cuando vean el ícono de **“PARA IMPRIMIR”** encontrarán imágenes que pueden llevar al aula (Como láminas, cartas, fichas)

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

Las actividades que encontrarás aquí te servirán para tus clases desde el rol docente dentro del aula o como Equipo de orientación / Tutorías fuera del aula.

Encontrá más material didáctico y audiovisual para acompañar tus clases en www.siemprelibre.com.ar/crecerlibre

CRECER Libre
Educación activa

1 CREADORES DE PODCAST

2 DIBUJAMOS COMICS ¿QUÉ SI Y QUE NO ESTÁ BUENO?

3 CONOCER LOS HÁBITOS DE CUIDADO DE MI FAMILIA

4 CONOCER LOS HÁBITOS DE CUIDADO DE OTRAS CULTURAS

5 KIT EMERGENCIA LLEGÓ LA PUBERTAD

6 ARMANDO CAMPAÑAS PARA LOS ELEMENTOS DE HIGIENE

1

Preguntas Inspiradoras

¿CÓMO NECESITAMOS CUIDAR NUESTROS CUERPOS DURANTE LA PUBERTAD?

¿CÓMO PREPARARSE PARA TODOS ESTOS CAMBIOS?

¿QUÉ VALORES Y VIRTUDES PODEMOS ENCONTRAR EN UN GRUPO DE COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS?

TIEMPO

CREADORES DE PODCAST

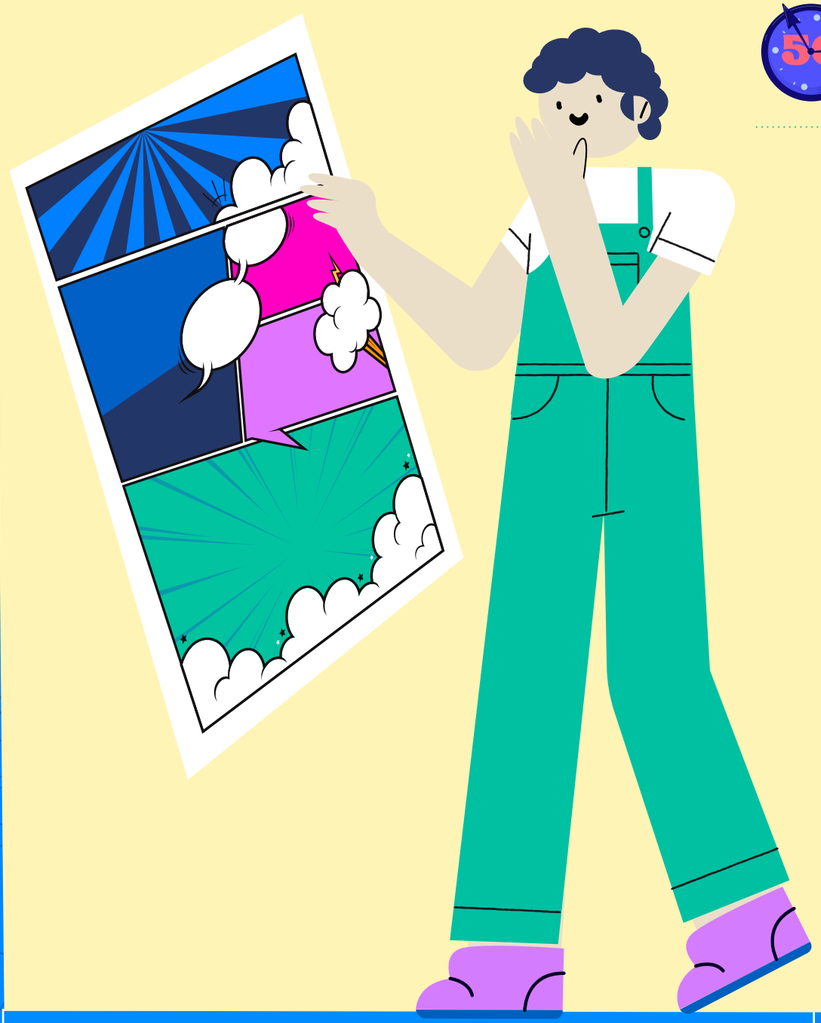
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los estudiantes investiguen y desarrollen una guía de cuidados necesarios para el cuerpo en la etapa de la pubertad.

En equipos de trabajo de alrededor de 5-6 estudiantes por grupos, investigar un tema acerca “cuidar nuestro cuerpo”.

Se puede recomendar a partir de la siguiente lista, pero tambien es valioso que ellas y ellos propongan titulares:

- Consejos prácticos para descansar mejor
- ¿Cómo es una dieta saludable relacionada a la menstruación /pubertad?
- ¿Cómo prepararte para evitar momentos de transpiración intensa?
- Sugerencias para estar preparadas en caso que llegue tu menstruación, qué tener en un bolsito de elementos personales
- Actividades que generan bienestar: yoga/ técnicas de relajación, técnicas de respiración, etc.

2



TIEMPO

50

DIBUJANDO COMICS. ¿QUÉ SÍ Y QUÉ NO ESTÁ BUENO?

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los estudiantes representen situaciones cotidianas que puedan hacer sentir incómoda a una chica del aula en relación a su ciclo menstrual y cambios corporales.

En equipos de 5 estudiantes, con hojas y colores proponer dibujar comics, historietas.

Las viñetas deben representar situaciones positivas y negativas. Identificar actitudes, palabras, gestos con los que ellos se sienten confiados y seguros y, en oposición, qué palabras o actitudes los hace sentir incómodos.

Hacer una exposición de las historietas de todos los grupos. Comparar si hay situaciones que se repiten, mensajes y conclusiones a los que pueden abordar como aula.

3

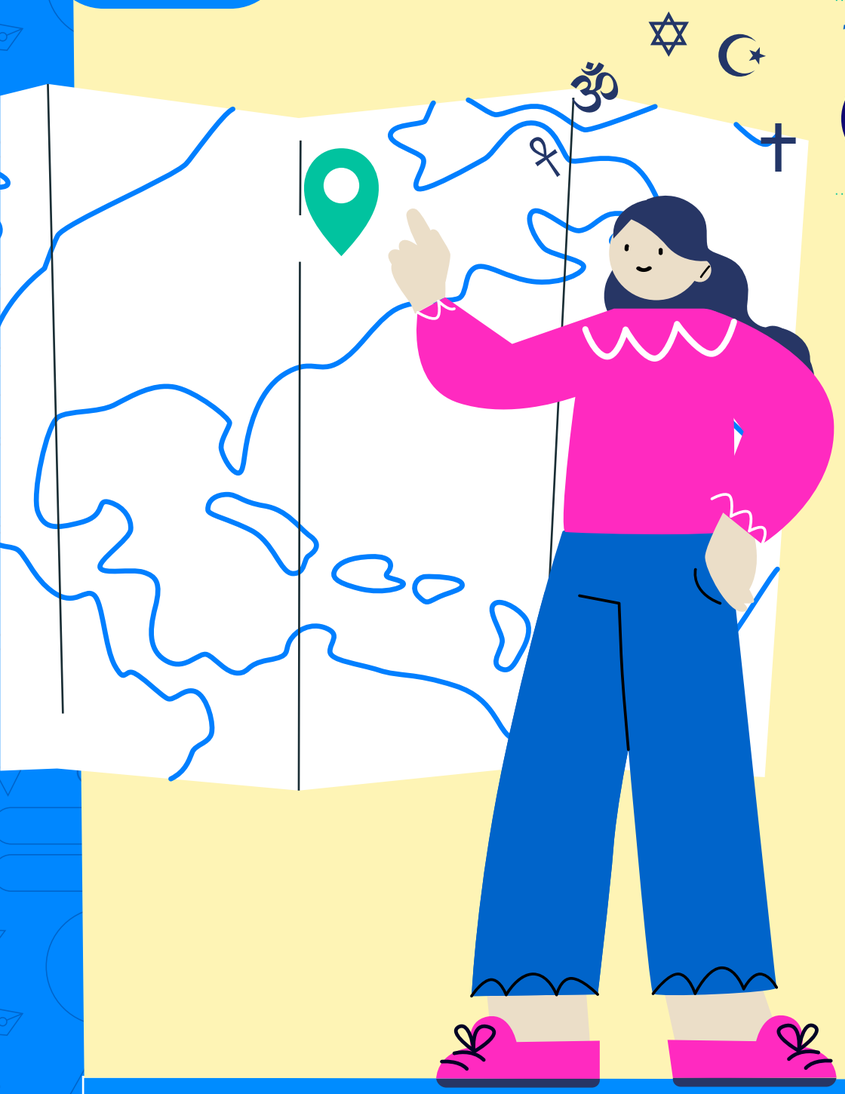
TIEMPO

CONOCER LOS HÁBITOS DE CUIDADO DE MI FAMILIA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Construir una encuesta para conocer los hábitos de cuidado e higiene de tu familia.

Algunas ideas para las preguntas:

- ¿Cuántas veces al día te lavas las manos y en qué momentos lo consideras más importante?
- ¿Qué productos utilizas para mantener una buena higiene personal (como jabón, shampoo, desodorante, etc.)?
- ¿Con qué frecuencia te cepillas los dientes y utilizas hilo dental?
- ¿Tienes alguna rutina específica para el cuidado de tu piel?
- ¿Cómo cuidas tus uñas y con qué frecuencia las cortas?
- ¿Qué haces para mantener tus pies limpios y evitar malos olores?
- ¿Qué prácticas de higiene recuerdas que te enseñaron cuando eras niño/a y que sigues aplicando hoy?
- ¿Cómo enseñas o compartes con otros miembros de la familia la importancia de la higiene?
- ¿Qué haces para cuidar tu higiene mientras estás fuera de casa (por ejemplo, en el trabajo o la escuela)?
- ¿Cuáles son tus hábitos de higiene durante la menstruación?



TIEMPO

50

CONOCER LOS HÁBITOS DE CUIDADO DE OTRAS CULTURAS

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Investigar cómo en otros países / religiones / culturas existen otros hábitos de cuidado e higiene, como por ejemplo respecto a la salud menstrual, la limpieza corporal, el uso de productos naturales o las costumbres de bienestar.

Para guiar la investigación, podemos hacernos algunas preguntas clave:

- ¿Cómo se practican los hábitos de higiene diaria en distintas culturas? (Baños públicos, rituales de limpieza, uso de ciertos productos, etc.)
- ¿Qué métodos o productos se usan en diferentes lugares para la salud menstrual? (Toallas de tela, copa menstrual, productos naturales, tabúes culturales, etc.)
- ¿Existen rituales de cuidado del cuerpo o la piel en otras tradiciones? (Baños de vapor, saunas, exfoliaciones con ingredientes naturales, etc.)
- ¿Cómo influyen las creencias religiosas en los hábitos de higiene y cuidado personal? (Abluciones en el islam, baños sagrados en el hinduismo, etc.)
- ¿Cómo ha cambiado la percepción de la higiene y el cuidado en distintas sociedades a lo largo del tiempo?

5

TIEMPO

50

KIT EMERGENCIA LLEGÓ LA PUBERTAD

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Generar un espacio de reflexionar acerca de los productos de higiene que con el crecimiento han comenzado a utilizar, por ejemplo desodorantes, toallitas, protectores diarios, talco.

¿Cuáles son las marcas que utilizan? ¿Por qué las elijen? ¿Quiénes deciden cuál elegir/comprar?

Armar en grupos el mejor KIT para sus propias necesidades contemplando sus opiniones acerca de las cualidades que tendrían que tener los productos.

(Esta actividad puede finalizar con el armado del kit y que quede en el aula, generar recursos económicos para poder comprarlos).

6

TIEMPO

DISEÑANDO LAS CAMPAÑAS PUBLICITARIAS PARA NUESTROS NUEVOS ELEMENTOS

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: que puedan reflexionar y compartir.

En grupos de 5/6 estudiantes deberán elegir un elemento de higiene y armar la mejor campaña publicitaria para ofrecerlo a jóvenes de su edad.

- ¿Cuáles son las características del elemento/producto?
- ¿Qué cualidades son las más valoradas?
- ¿Por qué ese producto es tan importante para la etapa de la pubertad?
- ¿Cómo lo usan, cuáles son sus mejores aplicaciones?
- ¿Cómo los hace sentir no contar con ese producto?

Ejemplos de elementos de higiene:

1- Toallitas femeninas
2- Enjuague bucal
3- Crema/loción para granitos
4- Desodorante
5- Talco
6- Maquinitas de afeitar