

# La importancia de mantener una buena higiene en la adolescencia

Ani Loyola



Has notado que al entrar a la habitación de tu hijo adolescente, es como si te pegará una bofetada el mal olor. Ropa mal oliente de días tirada en el suelo, calcetines sucios, zapatos y todo desparramado. Y lo ves a él, recostado en la cama sin preocupación alguna e intención de levantarse, menos tomar una ducha; muchas veces, ni siquiera cepillarse los dientes. Es en ese momento que te preguntas ¿En que se ha transformado mi hij@ si, “supuestamente”, sigue mis ejemplos y nosotros siempre le hemos inculcado que debe tener una buena higiene?

Los cambios hormonales propios de la adolescencia hacen que su hijo expele olores fuertes, exista exceso de grasa y sude más. Debido a esto es necesario inculcar, desde siempre y más aún durante los primeros años de la adolescencia, la importancia del aseo personal.

Si enseñas a tus hijos a mantener una correcta higiene desde los primeros años, será más fácil conservar estas normas a lo largo de toda su vida. No solo por cuestión estética, si no también dejar en claro que es por razones de salud.

Como padres debemos prestar atención a estos cambios hormonales, y conversar con nuestros hijos que la buena higiene ayuda a eliminar gérmenes que provocan malos olores. Es habitual que el adolescente presente un exceso de grasa en el cabello y la piel, se suma a esto la aparición de vello corporal y, junto con esto, más sudor lo cual conlleva a presentar olores nuevos y fuertes. En el caso de las niñas la llegada del período menstrual con mala higiene también presenta malos olores y consecuencias desagradables.

Estos cambios son normales, y sus hijos deben prestarles atención al momento de su aparición, no solo para que se sientan bien y seguros. Cuando una persona huele mal y tiene un aspecto despreocupado o sucio, da una mala impresión a su entorno, lo cual puede causar problemas de autoestima y hacer que las personas se alejen o les hagan el feo; también es y debe ser un asunto netamente de salud; ya que, quienes no mantienen una correcta higiene son más propensos a desarrollar infecciones y enfermedades.

## ¿Cómo conversar con tu hijo para que se responsabilice de su higiene?

- Primero, tú como padre, debes hablar con comprensión y amor sobre las consecuencias que trae mantener un cuerpo sucio. Pregúntale por que no está interesado en mantener un aspecto limpio; tal vez la respuesta sea por pereza o quizás una causa que va más allá (depresión, angustia, etc...) De acuerdo a la respuesta que tu hijo te dé, déjale claro que la limpieza es sinónimo de salud.
- Segundo, es fundamental que tome una ducha al menos una vez al día o cada siguiente día. La piel durante el día y la noche transpira mucho, por ende es esencial lavarse con jabón, especialmente en axilas y genitales. También es necesario aplicar shampoo, ya que el cuero cabelludo expele grasa y emana su olor característico.
- Hazle entender que no existe nada más desagradable que hablar con alguien que tiene mal aliento. Mantener su dentadura limpia y cepillarse después de cada comida es primordial. Él debe cuidar sus dientes, ya que los debe conservar toda la vida y en cualquier lugar será su carta de presentación.
- Si notas que a tu hijo le empiezan a salir bellos en su cara, conversa con él que existe la opción de afeitarse, y así mantener una cara lisa y limpia. En el caso de las niñas, es primordial conversar sobre la depilación en sus axilas y piernas; ya que eliminar vellos impide la acumulación de malos olores.
- En el caso de los padres que tienen hijas adolescentes, es de suma importancia mantener una buena higiene y más aún si les ha llegado la menstruación. El cambio de toallas higiénicas o tampones debe realizarse varias veces al día, al igual que limpiar sus genitales.
- El cambio diario de su ropa principalmente la ropa interior, lo hará sentirse renovado y limpio. Explícale que el cuerpo expele olores fuertes y la ropa, al estar tan pegada a nuestro cuerpo, se impregna de ellos. Obviamente, cambiar su ropa interior.
- El uso de desodorante es indispensable, tanto para el hombre como para la mujer. Todos sudamos, unos en mayor medida y otros no tanto, por ende aplicar desodorante es vital para no generar malos olores.
- Sólo en caso necesario hazle entender a tu hijo con amor, que la falta de higiene se relaciona mucho con el rechazo social. Si él está sucio y mal oliente puede que exista una marginación y rechazo de su entorno.

Todo esto parece bastante lógico para aquellos adultos que tomamos una ducha diaria, pero los adolescentes atraviesan por una etapa en la que será importante platicar esto y así mantener una buena salud, relaciones sociales, evitar enfermedades, infecciones y problemas dentales. Tener, desde muy temprano, hábitos de higiene y aseo nos da por último seguridad en ti mismo.