



Escola Marillac
Centre Educatiu Vicencià

Sicília, 249
08025 Barcelona
Telf. 934578848
Centre concertat pel Departament d'Educació



Fundació Escola Vicenciana

ENTRE ELS 12 I ELS 18 ANYS. L'ADOLESCÈNCIA

ÍNDEX

1. Característiques generals de l'adolescent
2. L'afecte i les relacions socials
3. Dels 12 als 16 anys
4. Dels 16 als 18 anys
5. Com millorar l'autoestima de l'adolescent

1. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE L'ADOLESCENT

Sovint es diu que l'adolescència és aquella edat en què es deixa de ser un nen però encara no s'és un adult. De fet l'adolescència és el trànsit de la infància a l'edat adulta. Durant aquest procés, el noi o la noia anirà adquirint una major independència i seguretat en ell mateix. Però per poder-la adquirir, abans s'haurà de desfer de la dependència que té dels adults. I per arribar a tenir un criteri propi, també haurà de rebutjar les opinions dels pares i fer valer les seves pròpies. En conseqüència, la tradicional rebel·lia que mostren els adolescents envers els pares i l'autoritat en general, no l'hem de veure com un problema, sinó com un pas necessari per tal que aquell nen o nena creixi i arribi a fer-se un adult, amb pensament i opinions propis, i capaç de valer-se per ell mateix.

Veiem quines són les característiques generals més comunes en els adolescents:

- Ja no es considera un nen, i per tant no vol ser tractat com a tal. No vol formar part del món dels petits, rebutja tot allò que li recorda la seva infància, no vol que li preguntin per l'escola, no vol que el facin anar a dormir, etc... Se sentirà ofès davant qualsevol observació nostra, per petita que sigui, especialment si la fem davant d'altres nens.
- El desig d'independència i llibertat que experimenten és un procés natural. Els adults no ens hi hem d'interposar; seria dolent per a ell.

- Per una altra banda, l'adolescent està patint un canvi físic molt important (la pubertat). Aquest canvi el fa sentir insegur; l'hem de convèncer i tranquil·litzar de què el resultat final serà positiu.
- Aquest canvi físic ha provocat que, de sobte, totes les hormones del cos es posin en funcionament; l'activitat hormonal explica en part els bruscos i sobtats canvis d'humor que pateixen els adolescents. Els adults hem de tenir paciència davant d'aquests canvis d'humor inexplicables i sense fonament. Ja hem dit que són propis d'aquesta "tempesta" interior que està vivint, i que li dificulta de vegades controlar els seus impulsos i sentiments.
- Fins i tot l'adolescent s'estranya del seu propi comportament. Té la impressió de no ser ell mateix, pensa que aquells gestos i actituds no són seus, no entén lo que li està passant. Però difícilment afirmarà aquests sentiments. Ell sap que el seu comportament no està bé, però tanmateix no acceptarà els retrets o les reprimendes, que en general li produiran la sensació de ser un incomprès.
- Els adolescents intenten afirmar la seva pròpia personalitat oposant-se (sovint de manera inadequada i maldestre) a tot el que signifiqui tradició, conformisme i criteri dels adults. L'adolescent poques vegades té un pensament propi i reflexiu; la prova està en què pot canviar d'opinió sobre algun fet d'un dia per l'altre. Sempre es col·loca, instintivament, en l'opinió contrària a allò que pensin els pares, però sense saber raonar el perquè. No saben molt bé el que volen, però saben que ha de ser diferent del que vulguin els pares.
- En l'àmbit afectiu i familiar es mostren indiferents i fins i tot molestos amb les manifestacions d'afecte dels seus pares (petons, carícies, abraçades,...), especialment si es produeixen al davant d'altres nois o noies de la seva edat. El que ells volen és no tan sols ser estimats, sinó estimar per sí mateixos i triar les seves pròpies amistats, naturalment, fora de casa.
- Mostren un gran egoisme i indiferència amb els membres de la família. En canvi, són capaços de mostrar una autèntica dedicació pels altres, pels que no pertanyen a la família, pels pobres i necessitats, pels ideals,...
- Per això aquesta època és un bon moment per a orientar-los, sense imposar-ho mai, cap a una associació juvenil que es basi en uns adequats ideals i valors. Possiblement s'hi dedicaran amb un interès i un esforç que ens sorprendrà. Però és molt positiu per a ells; aquest donar-se als altres els ajuda a retrobar l'equilibri.
- També és freqüent en aquesta època el viure una passió amorosa idealitzada: s'enamoren d'un professor o professora, un cantant, un esportista,... Si aquesta passió es viscuda amb naturalitat i d'una manera sana, sense excessives obsessions, no cal amoïnar-se; el moment passional passarà per sí sol.
- Els pares no s'han d'estranyar si els fills adolescents ja no volen sortir amb ells. Els fills necessiten trobar el seu propi camí. Lo important és que allò que interessa als fills no sigui perillós per a la seva integritat moral i física.
- L'adolescent és capaç d'entusiasmar-se per una cosa insignificant de la mateixa manera que ho fa per les coses grans i magnífiques. Els adults no hem de menysprear mai ni fer comentaris negatius sobre el que valoren els nois, sempre i quan no signifiqui un perill per a ells. Si fem un comentari burleta d'una cosa que per a ell té valor, aquest pot sentir-se ferit i trist, ja que són molt susceptibles.
- Són molt gelosos de la seva autonomia, per la qual cosa hem de tenir cura de respectar la seva independència, intimitat, espai i temps. Sobretot que no se sentin vigilats, perquè només s'aconsegueix que es repleguin en sí mateixos i es tanquin més. Al vigilar-lo, l'únic que aconseguim és que pensi que no li tenim confiança. Són molt suspicços: si els vigileu se n'adonaran. No es tracta

de vigilar-lo, sinó de velar per ell, perquè assoleixi el màxim de les seves qualitats i oportunitats.

- Els pares els han de donar l'oportunitat de què participin de forma activa en les decisions que afectin a la vida en comú de la família. D'aquesta manera aconseguiran que el fill adolescent se senti lligat a l'àmbit familiar i no es desvinculi del tot. Quant més participen en les decisions i més responsabilitat se'ls dona, menys busquen fora la llibertat, ja que l'estan aconseguint dins de la família.
- Descobreix la intimitat, i té tendència a la introspecció. A l'adolescència es descobreix que un és diferent, i s'intenta accentuar aquesta diferència. Es dona així la recerca d'una conducta original.
- Descobreix també el seu món interior, i busca aïllar-se del món que l'envolta i crear un món imaginari, un món ideal propi al marge de la realitat. Un món interior que protegeix tancant-se en sí mateix.
- Feblesa de voluntat. Li costa fer les coses, mostra una actitud cansada davant les dificultats de la vida ordinària. Es dedica amb entusiasme a tot allò que desperta el seu interès, però no així amb tot allò que toca fer per obligació.
- És impacient. Vol aconseguir les coses ja, aquí i ara. Tendeix a lo immediat i fàcil, i li falta constància per acabar el que comença.
- El seu pensament està tenyit pels seus sentiments. Posa molta càrrega afectiva en lo que pensa i diu. Per això és molt radical en els seus judicis i dogmàtic en les seves afirmacions. Li falta capacitat de matisar: per ell tot és blanc o negre, sense postures intermèdies.
- Sobretot, quan es presentin manifestacions d'independència, d'autonomia, hem de reaccionar sense enfadar-nos, sense drames ni escenes fora de to.
- En aquesta etapa és necessària, més que mai, la persuasió i el diàleg, evitant les imposicions. Heu de saber escoltar, comprendre, dedicar temps. En aquesta època serveixen de poc les postures autoritàries; la única autoritat que podem mantenir és una autoritat moral, però per tenir-la cal que l'adolescent tingui confiança en nosaltres.
- Quan vulgueu aconseguir una cosa d'ells, apel·leu als motius més elevats; no us recolzeu en arguments exclusivament pràctics; malgrat les aparences, estan a l'època dels idealismes desinteressats.
- En termes generals, eviteu el burlar-vos d'ells; mostreu-vos compassius; més encara, feu-los sentir que els enteneu. Conservareu d'aquesta manera davant d'ells la vostra autoritat moral, que tant necessiten sense saber-ho, per encaminar-los correctament vers la edat adulta.

2. L'AFECTE I LES RELACIONS SOCIALS

A l'adolescència es produeixen alguns canvis en la conducta social:

1. Necessita ser acceptat pels seus iguals. El impuls que sent d'evadir-se de la llar li porta al cercle d'amics, la colla, on hi busca:
 - Fugir del control que se li aplica a casa
 - Evitar que el tractin com un nen
 - Necessitat d'autoafirmar-se, de que l'acceptin i l'entenguin

2. **S'adopten senyals, distintius, normes del grup i una determinada manera de parlar (argot), que el fan sentir-se com a membre del grup.**
3. **És hipersensible al ridícul. Necessita de la seguretat de ser acollit dins el grup i no trobar-se amb actituds de desconfiança.**
4. **Necessita de l'amistat. Busca estrènyer els llaços d'amistat, moltes de les quals es conservaran durant la vida adulta. També es necessita l'amic o amiga íntims, a qui pot confiar tot el que sent i vol. Poques persones li mereixeran aquesta consideració.**
5. **Apareixen les colles d'amics. La colla és un grup petit amb els que es té contacte quasi a diari. La penya està formada per varies colles, que s'ajunten per muntar festes, reunions,... la qual cosa permet que es barregin colles de nois i de noies, i ampliar el cercle de relacions.**

El GRUP D'AMICS i companys constitueix per a ell un gran punt on recolzar-se. Busca en ells comunicació, suport, alliberació, reducció de tensions íntimes. Influeix en la seva manera de vestir, la música que escolta, el que li agrada llegir,... No deixarà, tanmateix, de rebre la influència familiar, encara que de vegades rebutgi la manera sobreprotectora com aquesta es manifesta.

Les RELACIONS AMB ELS ADULTS són ambivalents. En ocasions s'oposa a l'adult, i altres vegades l'imita, ja que necessita models en una època en què ha d'afirmar la seva personalitat. Creix la capacitat crítica enfront dels pares.

Els CAPS i PROFESSORS equilibrats i democràtics influiran positivament sobre la manera de pensar i actuar de l'adolescent.

Per contra, aquells massa rígids i inflexibles seran criticats amb duresa i rebran una oberta oposició.

La VIDA AFECTIVA fluctuarà entre un dar retraïment (aïllament personal, recerca de la intimitat) i la seva tendència generosa de relacionar-se amb altres.

L'evolució en aquest camp és la següent: quan encara és un nen, viu en un món on ell és el centre de tot. Amb el pas dels anys, supera aquest egocentrisme; al principi es tanca en sí mateix, i més tard, comença a reconèixer al seu voltant les persones i el món, i surten en ell interessos socials, culturals, sexuals, vocacionals,... Quan té 10 o 12 anys manifesta certa oposició envers el sexe contrari (les colles són d'un sol sexe). Però als 14 o 16 anys ja li agrada sortir amb grups barrejats de nois i noies; es possible que dins d'aquest grup trobi parella, i alguns, un cop aparellats, comencen a independitzar-se.

Quan encara era un nen, la família i l'escola constituïen els únics grups de referència. Però ara que és un adolescent, augmenten considerablement els espais on pot tenir intercanvis o relacions socials, i per una altra banda, es debilita enormement la referència a la família. L'emancipació respecte d'aquesta és el tret més destacat de la nova situació social de l'adolescent; però és necessària perquè assoleixi l'autonomia personal.

El preadolescent era individualista, buscava només aquelles persones que pensaven com ell. Ara a l'adolescència, s'obre a les influències més diverses. Són importants en aquesta etapa les bones companyies, que ofereixin un bon model.

Presenta interessos socials. És l'edat de l'entrega i la generositat. Participarà en els moviments associatius juvenils i es veurà involucrat en tot tipus de revolta social.

El temps que comparteix amb els seus amics augmenta durant l'adolescència. Se sent més comprès i acceptat per ells, i dedica cada vegada menys temps als pares i a la família.

Les amistats de la infància es basaven en les activitats comunes; en canvi, a l'adolescència, les amistats comparteixen activitats però també una similitud d'actituds, valors, lleialtat i intimitat.

Entre les noies, les converses íntimes, amb un alt grau de revelacions personals, l'ajuden a desenvolupar i explorar la seva identitat, com també la seva sexualitat i els sentiments que aquesta desperta en ella.

Les amistats dels nois no solen ser tan íntimes com les de les noies. En els grups de nois es referma el valor de cada un a través d'accions i actes, més que no pas de revelacions personals.

Els nois desenvolupen la intimitat personal més lentament i més tard que les noies. Les noies buscaran abans que els nois la intimitat amb algú del sexe contrari. A mesura que s'intensifiquen les relacions amb companys de l'altre sexe, decreix una mica la relació amb els del propi sexe.

Per últim, cal dir que no és veritat que els pares deixin d'influir en l'adolescent, en les seves decisions o el seu estil de vida. Ni tampoc la influència exercida pels amics és superior a la dels pares.

3. DELS 12 ALS 16 ANYS

Moviment vers la independència:

- Te problemes d'identitat.
- Se sent estrany o avergonyit amb sí mateix o amb el seu cos.
- Quan pensa sobre ell mateix, hi ha dies que té unes altes expectatives, mentre que altres dies té un pobre concepte propi.
- Es nota l'influència dels amics en la seva manera de vestir i els seus interessos.
- Té un humor variable i canviant.
- Ha après a parlar i expressar-se millor.
- Té menys demostracions d'afecte amb els pares; ocasionalment es posa groguer.
- Es queixa de què els pares s'interposen en la seva independència.
- Té tendència a retornar al comportament infantil, particularment quan es troba sota molt d'estrès.

Interessos futurs i canvis cognoscitius:

- S'interessa molt pel present i poc pel futur.
- Augmenten els interessos intel·lectuals.
- Adquireix una major capacitat per al treball físic i mental.
- Augmenta la capacitat per pensar de manera abstracta.

Sexualitat:

- Mostres de timidesa, vergonya i modèstia.
- Les noies es desenvolupen físicament abans que els nois.
- Major interès en el sexe oposat.
- Moviment vers l'heterosexualitat amb pors de l'homosexualitat.
- Preocupació en relació al seu atractiu físic i sexual en comparació amb els altres.
- Freqüents canvis de relacions.
- Preocupació de si és normal o no.

Moralitat, valors i direcció pròpia:

- Posa a prova les regles i els límits.
- Desenvolupa els ideals i selecciona models de comportament.
- És més conscient de les coses.
- Experimenta amb el sexe i les drogues (alcohol, cigarrets i marihuana).

4. DELS 16 ALS 18 ANYS

Moviment vers la independència:

- Funciona amb major independència. És més autònom.
- Té un sentit d'identitat pròpia més ferm i cohesionat.
- Examina les seves experiències internes.
- Assoleix l'habilitat de pensar en las conseqüències de les seves idees.
- És més capaç de posposar la gratificació o la satisfacció personal.
- Disminueixen els conflictes amb els pares.
- Augmenta l'estabilitat emocional.
- Creix la seva preocupació pels altres.
- Permet a les amistats que continuïn essent importants i ocupin el lloc apropiat entre tots els seus altres interessos.

Interessos futurs i canvis cognoscitius:

- Els hàbits de treball es fan més definits.
- Augmenta el interès pel futur.
- Dóna major importància al paper que hom juga a la vida.

Sexualitat:

- Sentiments d'amor i passió.
- Relacions més serioses.
- Ferm sentit de la seva identitat sexual.
- Augmenta la capacitat de sentir un amor tendre i sensual.

Moralitat, valors i direcció pròpia:

- Major capacitat per establir les seves pròpies metes.
- Interès en el raonament moral.
- Capacitat per fer ús de la intuïció.
- Major èmfasi en la seva dignitat i amor propi.
- Les tradicions socials i culturals tomen a guanyar importància.

5. COM MILLORAR L'AUTOESTIMA DE L'ADOLESCENT

L'autoestima és la imatge que tenim de nosaltres mateixos. En els nens l'autoestima encara s'està formant. Els esdeveniments positius reforcen en ell l'autoestima positiva i els fracassos activen la negativa. El fet de sentir-se estimat i respectat pels seus pares i la gent del seu entorn és molt important per al desenvolupament d'una autoestima positiva.

La autoestima dels adolescents es veu afectada positiva o negativament segons els comportaments que veu al seu voltant: pares, professors, amics... Els pares i educadors hem d'encoratjar en ell el valor, la responsabilitat i la independència, i evitar la crítica destructiva.

Els elogis, retrets, mirades, estímuls, càstigs... li transmeten missatges positius o negatius, segons la forma o intenció amb què se'ls transmetin. Aquests missatges seran portadors de sentiments de seguretat, acceptació, afecte; o pel contrari, de rebuig, inseguretat, desconfiança o desànim.

Ara veurem 23 ACCIONS concretes que són desitjables de realitzar perquè els adolescents desenvolupin una bona autoestima:

1) ELOGIAR I NO RIDICULITZAR

A aquesta edat necessita que se li reconeixin les petites coses que fa diàriament i que de vegades ens passen desapercebudes als adults.

Tanmateix, hem d'evitar l'elogi excessiu. L'elogi ha de ser sincer, sense exageracions i destinat a aquells comportaments que volem augmentar (si una cosa ja l'està fent bé no cal que li anem recordant contínuament com de bé actua).

2) DESCOBRIR LES SEVES QUALITATS

Nosaltres veiem les bones qualitats dels nois i en canvi ells mateixos de vegades no se n'adonen d'aquestes qualitats, potser perquè mai s'han parat a pensar-hi. Són molts els que creuen que sempre fan les coses malament. Hem de fer que valorin totes les coses que saben fer bé, donar-los l'oportunitat de posar-les en pràctica, i estimular-los per adquirir noves habilitats.

3) DIR COSES AGRADABLES DE NOSALTRES MATEIXOS

Si estem satisfets i orgullosos d'alguna cosa, no és dolent que ens ho diguem a nosaltres mateixos; així reforcem la nostra autoestima. Si el noi veu que nosaltres ho fem, aprendrà a fer-ho ell també.

4) MILLORAR LA SEVA IMATGE PERSONAL

L'aparença personal és important per a estar a gust amb un mateix. No hem de valorar les persones per la seva aparença física, és cert, però això tampoc vol dir que haguem de descuidar la nostra imatge. Cal ensenyar-los normes sobre higiene personal, neteja, vestit, aspecte exterior, etc. explicant-los com una bona imatge pot millorar les relacions socials amb els altres.

Durant l'adolescència les glàndules sudorípares es tornen més actives, i la composició de la suor és diferent a la d'un nen petit, per la qual cosa la suor comença a fer olor. És important, en aquest moment, acostumar-los a dutxar-se diàriament, així com a netejar-se a fons la cara per evitar al màxim l'aparició de l'acne.

5) MILLORAR ALTRES COMPORTAMENTS

Millorant el comportament també pot millorar la relació amb altres persones, la qual cosa el farà sentir més a gust.

6) ACCEPTAR TOTHOM TAL COM ÉS

Cadascun de nosaltres és diferent dels altres. Podem ser alts o baixos, guapos o lletjos, panxuts o prims, tranquils o nerviosos, molt intel·ligents o poc. Cadascú té la seva manera de ser, i hem d'acceptar-la.

7) AJUDAR-LO A TOLERAR FRUSTRACIONS

No sempre aconseguim el que volem, i això no ha de ser motiu d'infelicitat ni d'alteració del nostre comportament. No s'ha de desanimar o deprimir si no aconseguim una cosa que desitjava.

8) ENSENYAR-LO A SENTIR-SE ORGULLÓS DELS SEUS ÈXITS

La satisfacció per un mateix i pels propis èxits augmenta l'autoestima. Expressant aquests sentiments de vàlua personal l'adolescent pot sentir-se més segur d'ell mateix, i això afavorirà que faci amics amb més facilitat.

9) ENSENYAR-LO A ADONAR-SE DE LES SEVES EMOCIONS I SENTIMENTS

Les emocions de vegades ens poden impedir actuar fent servir la raó. Reconèixer que actuem sota la influència d'aquestes emocions no sempre és fàcil. Hem d'ensenyar als adolescents a ser conscients de les seves emocions.

10) VALORAR LES SEVES OPINIONS

Les seves opinions i idees han de ser escoltades. Hi podem estar d'acord o no, però com a mínim les hem de prendre en consideració; ell ha de saber que se'l té en compte.

11) FER QUE SE SENTI UN MEMBRE IMPORTANT DE LA FAMÍLIA I DEL GRUP

Els fills són membres importants de la família, i s'ha de notar escoltant-los, fent-los participar en les decisions, demanant la seva opinió, valorant les seves aportacions,... Exactament igual quan estigueu al cau: heu d'escoltar i tenir en compte l'opinió de tothom.

12) COMUNICACIÓ FLUIDA

Una bona comunicació és fonamental. Hem de trobar temps per parlar amb ells, no per interrogar-los ni controlar-los, sinó per mantenir converses amigables sobre temes d'interès comú.

13) CELEBRAR ELS SEUS ÈXITS

Aprovar un examen, fer un bon treball, ser felicitat pel professor, guanyar un partit o una cursa, obtenir un premi en un concurs, fer nous amics, anar d'excursió,... És una bona ocasió per felicitar-lo per l'èxit aconseguit, tot reconeixent els seus mèrits, la capacitat, la imaginació, l'esforç i el interès. Això el farà molt feliç i enfortirà la seva autoestima.

14) EVITAR LA SOBREPOTECIÓ

De vegades oferim una ajuda excessiva als nois, o encara pitjor, els hi donem tot fet. Els nois sobreprotegits no tenen iniciativa, necessiten contínuament que algú els hi digui què han de fer i com fer-ho. Una mica d'ajuda està bé, però sense passar-se,

perquè cal que aprenguin a espavilar-se; fins i tot els nois que pateixen alguna deficiència o malaltia.

15) ELS ADULTS HEM DE SER BONS MODELS D'AUTOESTIMA

Els adults som el mirall on ell es reflexa. Confia en nosaltres per donar-li seguretat, protegir-lo de les seves pors, i ajudar-lo a solucionar els problemes. Ens ha de veure segurs de nosaltres mateixos, per tal de sentir-se segur ell.

16) MOSTRAR FLEXIBILITAT

Quan establim normes, que siguin les apropiades perquè tothom les compleixi i que ajudin a proporcionar un bon ambient. I que no ens manqui mai la flexibilitat davant les normes, si hi ha una causa justa.

17) CONÈIXER BÉ L'AMBIENT DELS ADOLESCENTS

L'ambient en què es mouen els adolescents els influeix notablement. No està de més conèixer-lo i fins i tot tenir-hi relació.

18) DEDICAR-LI EL TEMPS NECESSARI

Al llarg del dia, cal trobar moments en què puguem tenir una comunicació fluida i afectiva amb ell, si veiem que ens ho demana. Així veurà que ens interessem per ell. Ell necessita aquesta atenció per sentir-se segur.

19) FOMENTAR QUE ES RELACIONI AMB GRUPS

Els pares han de fomentar que el noi o la noia es relacioni amb grups juvenils com ara associacions esportives, agrupaments escoltes, etc.

Així potencia els vincles amb adolescents de la seva edat; el sentiment de vinculació a un grup li dóna seguretat. És una bona manera de reforçar l'autoestima.

20) FOMENTAR LA SEVA CREATIVITAT

Es bo de realitzar activitats que estimulin el seu sentit creatiu i l'ús de la imaginació. Podeu fer tallers i manualitats, dibuixar un còmic, inventar-se un conte, una obra de teatre, etc.

21) AJUDAR-LO A PROPOSAR-SE METES

Per arribar a aconseguir alguna cosa, es bo d'anar-se plantejant metes intermèdies que ens ajudin a arribar, pas a pas, fins a l'objectiu final.

22) INTERESSAR-SE PER LA SEVA VIDA ESCOLAR

Durant les moltes hores que l'adolescent passa a l'escola passen coses que afecten positivament o negativa al desenvolupament de la seva autoestima. No està de més interessar-nos pels seus estudis i per les relacions que té amb els seus companys.

En alguns treballs de l'escola pot ser que tingui dificultats. Hem d'ensenyar-lo a pensar en positiu; els pensaments i comentaris de caràcter negatiu no l'ajudaran, només serviran per desmoralitzar-lo.

Per altra banda és bo reconèixer i felicitar-lo pels seus èxits escolars.

23) FOMENTAR L'AUTONOMIA PERSONAL

Els nois han d'aprendre a cuidar d'ells mateixos, i per això els hem d'ensenyar les habilitats i coneixements que necessiten, i fomentar que els puguin posar en pràctica. Això inclou habilitats tècniques, organitzatives, la capacitat de planificar projectes, l'habilitat de relacionar-se amb les persones, de parlar en públic, etc. També a coneixements d'urbanisme, i fins i tot a hàbits alimentaris, higiènics o de salut.