

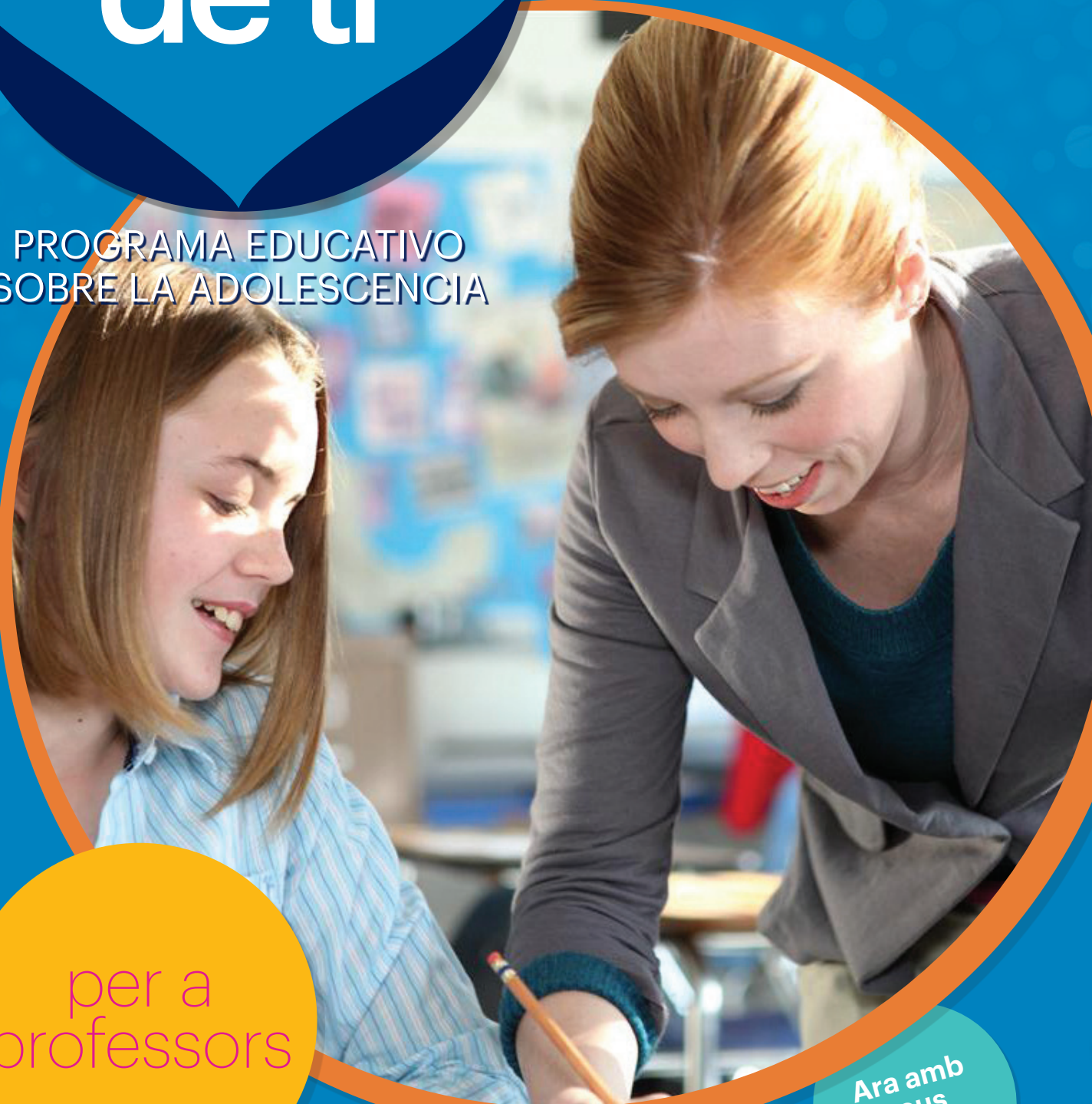
evax® TAMPAX® AUSONIA®

# acerca de ti

PROGRAMA EDUCATIVO  
SOBRE LA ADOLESCENCIA

per a  
professors

Ara amb  
nous  
vídeos!



# Benvolgut/da professor/a,

Et presentem **una nova edició avançada** i actualitzada del programa educatiu **Acerca de Ti**, centrat en els canvis físics i emocionals de l'adolescència, desenvolupat per les marques d'higiene femenina Evax, Tampax i Ausonia, i dissenyat específicament per als alumnes **d'11 i 12 anys**.

Els **10 anys d'experiència** i més de **250.000 alumnes** inscrits al nostre programa el darrer curs ens avalen i ens han permès adaptar el nostre programa a la realitat actual dels joves, així com proporcionar als adolescents les eines que necessiten per créixer de manera saludable tant a l'àmbit físic com el psicològic.

Després de consultar amb **experts en psicologia adolescent** que treballen amb joves cada dia, hem afegit un nou mòdul al programa per tal d'aprofundir en la pèrdua de confiança que, en tantes ocasions, acompanya els canvis físics que es produeixen al llarg de la pubertat.

## OBJECTIUS

El programa **Acerca de Ti** està específicament dissenyat per ajudar als nois i noies a identificar:

- Els **canvis físics i emocionals** que experimenten durant la pubertat, i ajudar-los a entendre aquests canvis com una part natural del procés.
- La **fisiologia del seu cos**, el cicle menstrual i com les noies poden adaptar-se i aprendre a controlar els seus períodes sense interrompre les activitats normals del dia a dia.
- Com **mantenir la confiança** tot superant els límits, centrant-se amb els assoliments personals i amb una mentalitat de creixement.

## MATERIALS DEL PROGRAMA

Un cop inscrit al programa **Acerca de Ti**, rebràs tot el material necessari per poder fer la classe. El lot inclou:

- Una presentació **Power Point** que inclou **vídeos educatius** específicament dissenyats per a projectar-los a classe, en el marc de l'explicació del professor.
- Una **guia per al professor** que inclou continguts educatius per ajudar-te amb els punts clau que tracta l'explicació.
- Lots amb mostres de productes d'higiene femenina que es poden repartir a les alumnes durant la classe, així com guies amb informació addicional per a les nenes i les mares
- Una **guia per a nois** que inclou continguts addicionals dissenyats específicament per a repartir als alumnes.



### Materials per al professor

- Guia del uia del professor i CD (llibret i Power Point)\*
  - Productes per a demostracions
- (\*També disponibles a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com))

### Materials per als estudiants

- Guia per a noies
- Guia per a mares
- Lot de mostres d'Evax, Tampax i Ausonia
- Guia per a nois

## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El programa es divideix en 3 mòduls que versen sobre 1) l'autoestima 2) els canvis corporals en la pubertat i els productes d'higiene femenina i 3) classes per fomentar l'autoestima i pautes per al professor. Els tres mòduls es poden implementar en classes mixtes, amb alumnes d'ambdós sexes.

|                | CONTINGUTS DEL PROGRAMA   | TEMPS NECESSARI                       | COM FER-HO SERVIR   | ON TROBAR-HO                      |
|----------------|---|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>MÒDUL 1</b> | <b>Trenquem el gel parlant de l'autoestima</b><br>Créixer és molt més que un fenomen físic. Es produeixen canvis emocionals entre els quals s'hi inclou la disminució de l'autoestima. Aquest mòdul serveix per fomentar la sensibilització sobre les etiquetes i limitacions socials, incloent-hi també les positives, que poden afectar a l'autoestima dels adolescents. Així mateix, es fan suggeriments per a superar-les i aconseguir una consecució de les aspiracions personals amb una autoestima imparabile. | 15 minuts                             | Aquest programa d'estudi et pot servir per ajudar a la classe a entendre com els frenen els límits socials i els impedeixen provar coses noves, així com impulsar-los a anar més enllà dels seus límits i ésser imparables.   | Llibret i presentació Power Point |
| <b>MÒDUL 2</b> | <b>Els canvis corporals en la pubertat</b><br>Aquest mòdul dóna a la classe les respostes directes a les preguntes més rellevants que es plantegen sobre els canvis corporals i els reptes durant la pubertat, el creixement i el desenvolupament. També inclou una lliçó sobre productes d'higiene femenina amb una guia de demostració de productes i mostres.  | 40 minuts                             | Utilitza aquests programes d'estudi per explicar a la classe la pubertat i la menstruació i per ensenyar a les noies a mantenir una higiene femenina adequada. Reparteix els lots de mostra per tal que se'ls enduguin a casa i provin diversos productes femenins. | Llibret i presentació Power Point |
| <b>MÒDUL 3</b> | <b>RECURSOS ADDICIONALS</b><br><b>Pautes per fomentar l'autoestima i continguts addicionals per al professor</b><br>Continguts educatius per als professors on s'explica la mentalitat de creixement i com pot ajudar a guanyar més autoestima. També inclou propostes d'exercicis per fer amb el grup.   | Variable en funció de les activitats. | Incorpora aquests consells a les classes de cada dia per ajudar el grup a desenvolupar una mentalitat de creixement. Fes servir els exercicis per complementar la lliçó sobre la pubertat.  | Llibret i presentació Power Point |

Si tens qualsevol dubte o consulta, contacta amb nosaltres trucant al 902 105 269 o per correu electrònic a [info@inscribetucentro.com](mailto:info@inscribetucentro.com). Al web [www.inscribetucentro.com](http://www.inscribetucentro.com) hi trobaràs tota la informació que necessites sobre el programa, així com materials docents, vídeos educatius i altres recursos per als teus alumnes.

Atentament,

*L'equip d'experts d'Evax, Tampax i Ausonia*

# MÓDUL 1 EXERCICI INTRODUCTORI SOBRE L'AUTOESTIMA

## Imparable #ComUnaNena

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>TEMPS NECESSARI</b>        | 15 minuts  |
| <b>OBJECTIU D'APRENTATGE</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajudar la classe a entendre com la societat intenta limitar els adolescents dient-los què han de fer o què no han de fer, i que no tenen per què acceptar aquests límits.</li><li>• Ajudar la classe a entendre que els límits socials, fins i tot aquells que són positius, poden frenar tant els nois com les noies i impedir que provin coses noves.</li><li>• Impulsar els i les adolescents a anar més enllà dels seus límits i ésser imparables.</li></ul> |
| <b>QUÈ NECESSITARÀS</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• El vídeo Imparable #ComUnaNena disponible al CD del professor o a <a href="http://inscribetucentro.com">inscribetucentro.com</a>.</li><li>• Papers, tisores, cinta adhesiva o cola, marcadors.</li></ul>   |
| <b>NOTA SOBRE L'ACTIVITAT</b> | Aquesta lliçó és apta per a grups mixts.   |
| <b>REFERÈNCIA POWER POINT</b> | Diapositives 4-5   |

# MÓDUL 1 EXERCICI INTRODUCTORI SOBRE L'AUTOESTIMA

## 4 Diapositives: Imparable #ComUnaNena

**Trenca els esquemes**

|  |  |   |
|--|--|---|
| Les noies haurien de ser perfectes     | Els nois haurien de ser forts                            | Les noies no poden ser comentaristes esportives |
| Els nois haurien de ser sempre valents | Les noies haurien de complaure a la gent que les envolta | Els nois són millors en ciències o matemàtiques |

acerca de ti PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA 5 min.



### NOTES DEL PROFESSOR

#### PREPARACIÓ

Mira el vídeo Imparable #ComUnaNena disponible al CD del professor o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com) per familiaritzar-te amb els continguts que presentaràs.

#### PER COMENÇAR - TRENCA ELS ESQUEMES

Per començar l'activitat, demana als teus alumnes que escriguin un comportament o una característica específics que considerin que han de tenir pel fet de pertànyer al seu gènere (per exemple, que els nois són durs o que les noies no són ràpides corrent).

- Hi ha adjectius que s'utilitzin per descriure només els nois o les noies?
- Hi ha quelcom que s'espera que una noia faci o NO faci pel mer fet de ser una noia?
- Hi ha quelcom que s'espera que un noi faci o NO faci pel mer fet de ser un noi?

# MÓDUL 1 EXERCICI INTRODUCTORI SOBRE L'AUTOESTIMA

## 5 Diapositives: Imparable #ComUnaNena

Activitat principal: Imparable #ComUnaNena

Posa el vídeo "Imparable #ComUnaNena" a classe 



*"Independèntment de si ets una noia o un noi, recorda que ets imparable i que no has de posar-te límits de cap tipus!"*

 PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

10 min. 



### NOTES DEL PROFESSOR

#### ACTIVITAT PRINCIPAL

Posa el vídeo Imparable #ComUnaNena a classe. Fes un debat a la classe sobre el significat del vídeo a partir de les preguntes següents.

- Què és l'autoestima? Què pot afectar la teva autoestima? Posa exemples de fets que puguin afectar l'autoestima de manera positiva o negativa.
- T'han dit mai que no hauries de fer quelcom perquè ets una noia o un noi?
- Has deixat mai de fer una activitat que t'agradava molt perquè els altres t'han dit que millor que ho deixessis?
- Segons tu, què vol dir ser imparable?

#### RESUM

Anima la classe a estripar el paper amb els seus límits. En un paper en blanc, demana'ls que escriguin totes les paraules positives que els defineixen tal com són. Recorda'ls que ja siguin nois com noies, són imparables i que no s'han de posar límits.

**Nota:** Consulta el Mòdul 3 – Pautes per fomentar l'autoestima per al professor, per saber-ne més sobre com pots ajudar els teus alumnes a tenir l'autoestima més alta.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>TEMPS NECESSARI</b>         | 40 minuts   |
| <b>OBJECTIU D'APRENENTATGE</b> | Al final de la sessió, la classe haurà après: <ul style="list-style-type: none"><li>• Els canvis físics que experimenta el seu cos en la pubertat</li><li>• El cicle menstrual i el seu rol en la reproducció humana</li><li>• Una higiene femenina adequada per a les noies</li></ul>  |
| <b>QUÈ NECESSITARÀS</b>        | Una pissarra i els vídeos disponibles al CD del professor o a <a href="http://inscribetucentro.com">inscribetucentro.com</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• La primera regla</li><li>• Com controlar el cicle menstrual</li><li>• La síndrome premenstrual</li><li>• El flux menstrual</li><li>• Com es fa servir una compresa?</li><li>• El teu primer tampó</li><li>• Dubtes freqüents</li></ul> |
| <b>NOTA SOBRE L'ACTIVITAT</b>  | Esta lliçó és apta per a grups mixts.   |
| <b>REFERÈNCIA POWER POINT</b>  | Diapositives 7-21   |

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 7 Diapositives: El meu nou estat



### NOTES DEL PROFESSOR

#### PER COMENÇAR: QUÈ EN SAPS, DE LA PUBERTAT? (10 minuts)

Demana als teus alumnes que expliquin tot el que saben sobre la pubertat i que escriguin les respostes a la pissarra. Tenen cinc minuts per fer-ho. Al cap de cinc minuts, prou! Resumeix el mapa mental de la pissarra i posa'ls la diapositiva 7 amb els conceptes clau.

Pots deixar el mapa mental a la pissarra per tornar-hi quan ho necessitis al llarg de la sessió.



## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 8 Diapositives: Canvis emocionals



### NOTES DEL PROFESSOR

#### CANVIS EMOCIONALS

Comença amb la pregunta següent: **Quins creieu que són els efectes emocionals de la pubertat?**

**Canvis d'estat d'ànim:** Els canvis d'estat d'ànim s'associen, normalment, a les variacions dels nivells hormonals i formen part de la pubertat, tant dels nois com de les noies.

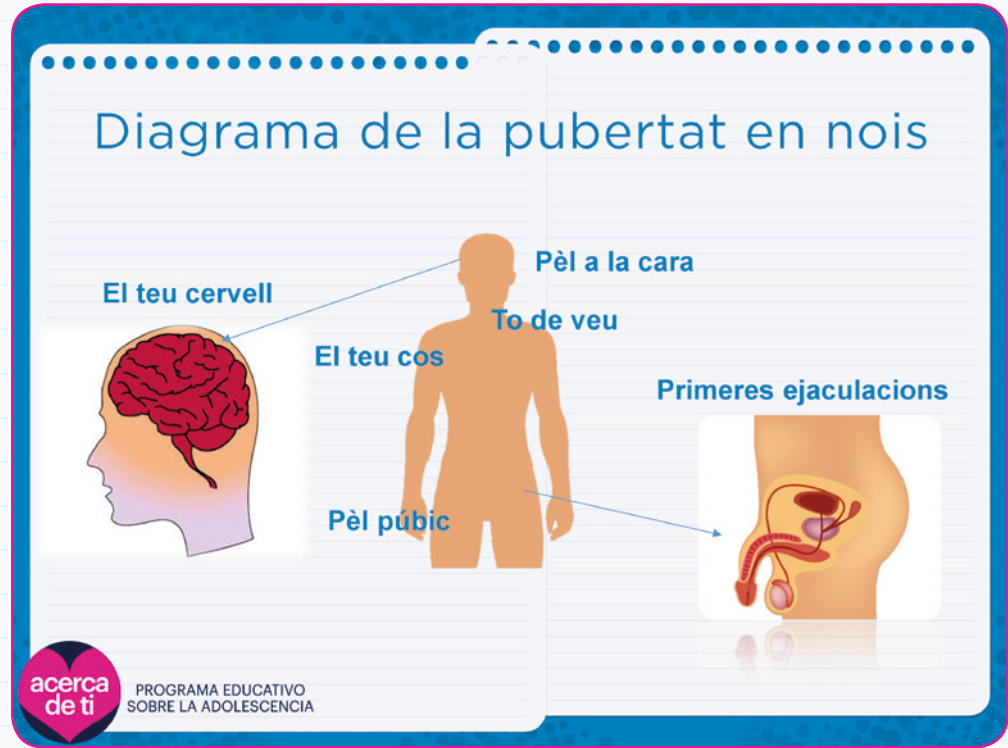
**Canvis en l'autoestima:** El creixement corporal, tant si es produeix abans, després o al mateix moment que a la resta de companys, pot esdevenir una gran preocupació per als preadolescents. És normal que augmentin la incomoditat i la vergonya en relació amb el propi cos.

**Autocontrol:** A causa de les hormones, els preadolescents tendeixen a reaccionar de manera més emocional i contundent que quan eren més petits, ja sigui amb qüestions relacionades amb l'escola o amb els companys. Parlar amb els preadolescents és fonamental perquè aprenguin a autocontrolar-se.

**Necessitat d'independència:** És una característica natural i integral dels adolescents i joves. Els canvis físics també impliquen un desenvolupament mental i psicològic que fan que els adolescents se sentin més madurs i, per tant, necessitin més independència a casa o a l'escola.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 9 Diapositives: Canvis físics



### NOTES DEL PROFESSOR

#### CANVIS FÍSICS

Els nois i les noies passen per diversos canvis físics en la pubertat, que comença, normalment, als 8 anys i dura fins als 19. A continuació, resumeix les principals diferències entre nois i noies.

#### Als nois

- Els creix pèl a la cara (barba i bigoti).
- Els creix pèl al pit i a les aixelles.
- Apareix el pèl púbic.
- Els creixen els testicles.
- Els creix el penis.
- Es produeixen canvis al to de veu.
- Es produeixen les primeres ejaculacions involuntàries.

De la mateixa manera que la primera regla és un senyal de maduració sexual per a les noies, les ejaculacions ho són per als nois. Es poden produir de manera voluntària o involuntària. Les ejaculacions involuntàries solen produir-se a la nit (per això també se les anomena pol·lucions nocturnes) i, moltes vegades, és probable que el noi ni se n'adoni.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 10 Diapositives: Canvis físics

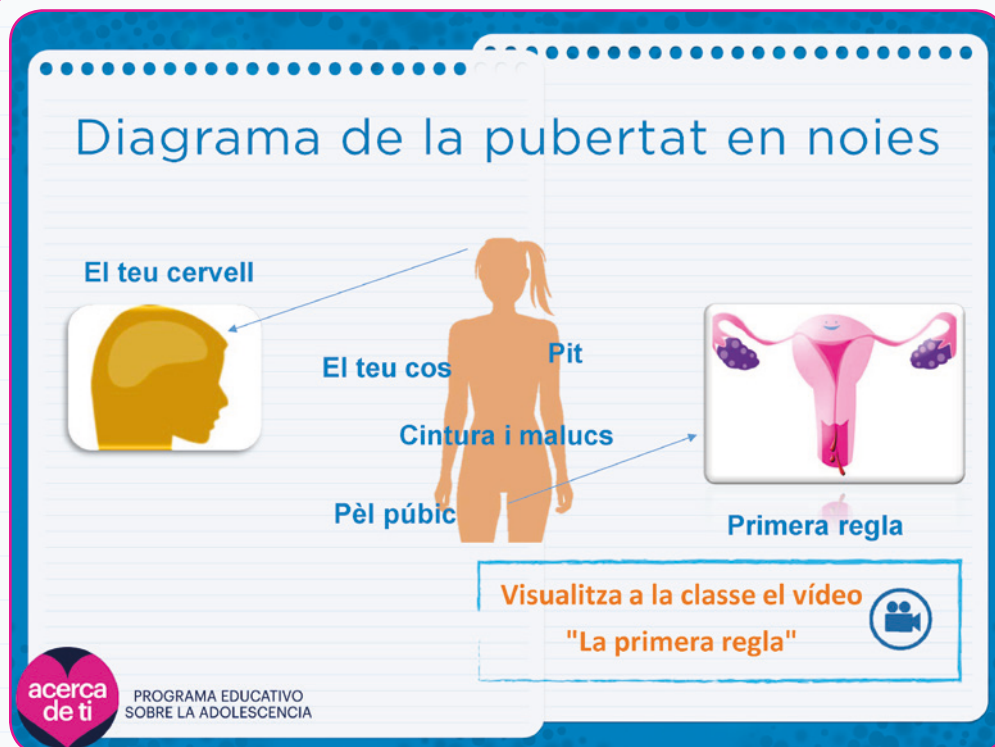


Diagrama de la pubertat en noies

El teu cervell

El teu cos

Pit

Cintura i malucs

Pèl púbic

Primera regla

Visualitza a la classe el vídeo "La primera regla"

acerca de ti

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

The diagram illustrates the physical changes in girls during puberty. It features a central silhouette of a girl with arrows pointing to various parts of her body: the brain (El teu cervell), the torso (El teu cos), the breasts (Pit), the waist and hips (Cintura i malucs), and pubic hair (Pèl púbic). To the right, there is an illustration of the female reproductive system with the label 'Primera regla' (First period). Below the diagram, there is a call to action: 'Visualitza a la classe el vídeo "La primera regla"' (Watch the video 'The first period' in class), accompanied by a video camera icon. The logo 'acerca de ti' and the text 'PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA' are located at the bottom left of the diagram.



### NOTES DEL PROFESSOR

#### CANVIS FÍSICS

##### A les noies

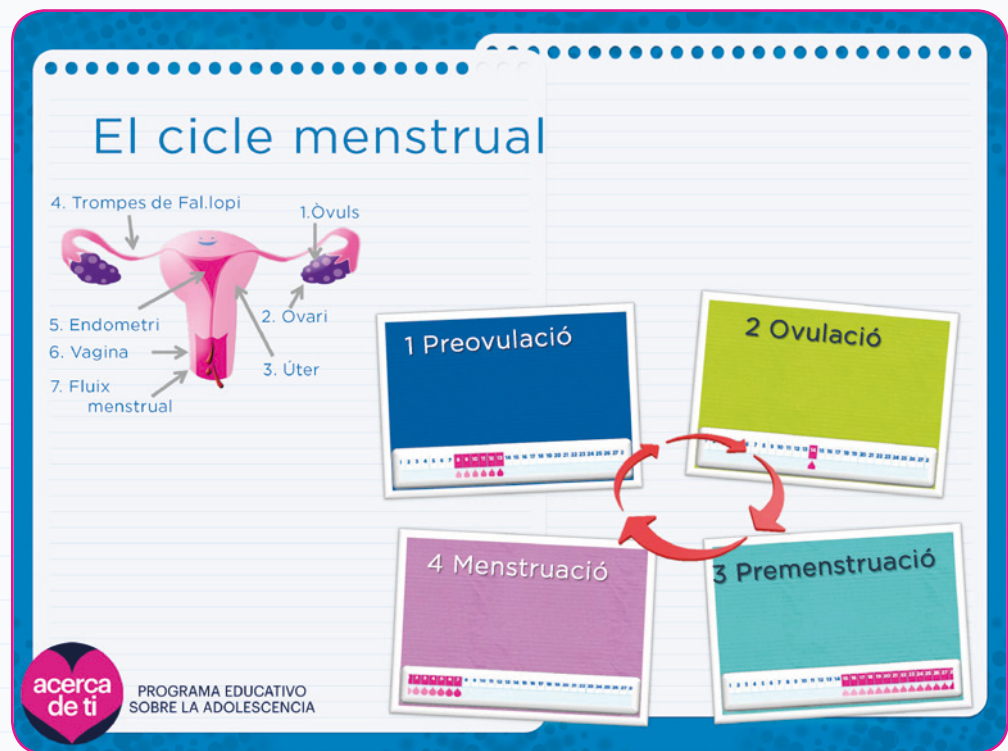
- Els apareix pèl a les aixelles.
- Els creix el pit.
- Se'ls afina la cintura.
- Se'ls eixamplen els malucs.
- Apareix el pèl púbic.
- Apareix la menstruació.

**Nota:** Per tal de donar unes pautes a la classe, posa el vídeo "La Primera Regla" disponible al CD del professor o [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com).

Explica a la classe que no hi ha cap moment «correcte» per tenir la primera regla. Amb freqüència, les noies solen tenir la primera regla entre els 10 i 16 anys, però cada noia és diferent. La menstruació comença quan el cos està preparat. Tanmateix, si una noia encara no ha tingut la primera regla als 16 anys, és recomanable anar al metge.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 11 Diapositives: El cicle menstrual



### NOTES DEL PROFESSOR

#### EL CICLE MENSTRUAL

Aquestes són les quatre fases del cicle menstrual. Cada fase es regeix per uns nivells hormonals que pugen i baixen. Per tal d'il·lustrar les quatre fases, parlarem d'un cicle de 28 dies. Si bé la durada del cicle es compta des del primer dia de menstruació, resulta més fàcil d'explicar si partim de la fase de preovulació, abans d'alliberar un òvul.

#### FASE 1 - PREEVOLUCIÓ

El cos femení té dos ovaris que contenen milers d'òvuls. L'estrogen, que és l'hormona femenina, fa que l'ovari alliberi un òvul al mes. Paral·lelament, la fina mucosa de l'úter (endometri), que és on pot desenvolupar-se un nadó, es fa més gruixuda.

#### FASE 2 - OVULACIÓ

L'ovulació es produeix quan l'ovari allibera un òvul madur. Un cop alliberat, l'òvul passa per la trompa de Fal·lopi per dirigir-se cap a l'endometri que s'està fent més gruixut. Si un espermatozoide, que és la cèl·lula reproductora masculina, fecunda un òvul, es desenvolupa un nadó. Quan ovules és probable que el flux vaginal tingui un volum i una textura diferents.

#### FASE 3 - PREMENSTRUACIÓ

Si l'òvul no és fecundat, es trenca i l'endometri ja no és necessari. Com a resultat d'aquest fenomen, els nivells hormonals baixen i provoquen el desprendiment de l'endometri. En aquest moment pots experimentar la SPM (síndrome premenstrual).

#### FASE 4 - MENSTRUACIÓ

L'endometri és expulsat de l'organisme per la vagina en forma de fluid vermellós compost de sang que s'anomena flux menstrual. Això és la regla.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 12 Diapositives: El cicle menstrual

**Controla el teu cicle menstrual amb l'aplicació Period Calendar Evax Tampax**

- Anota el primer dia del teu període.
- Compta els dies que passen fins al següent cicle.
- Actualitza l'aplicació els tres primers mesos.

Visualitza a la classe el vídeo "Com controlar el cicle menstrual"

acerca de ti PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### CONTROLA EL TEU CICLE MENSTRUAL AMB EL CALENDARI MENSTRUAL EVAX I TAMPAX

Abans no es regularitzi el cicle menstrual de la noia, és probable que en alguna ocasió l'enxampi per sorpresa! Per tal d'ajudar les noies a controlar la regla, Evax i Tampax han creat un calendari menstrual en forma d'aplicació mòbil. És molt fàcil de descarregar i d'utilitzar!

- Anota el primer dia de la teva última regla i actualitza l'aplicació els tres primers mesos.
- L'aplicació s'adaptarà al teu ritme i t'informarà discretament de quan t'ha de venir la propera regla. Així, estaràs preparada i podràs assegurar-te de tenir compreses!
- Per tal que l'aplicació funcioni amb més precisió, no t'oblidis d'actualitzar el Calendari menstrual d'Evax i Tampax cada vegada que et vingui la regla.

Posa el vídeo "Com controlar el cicle menstrual", disponible al CD del professor o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com).

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 13 Diapositives: Què és la SPM?

Què és la SPM?

S.P.M. =  
Síndrome Premenstrual

Els símptomes de la SPM:

- Pits sensibles
- Sensació d'estar inflada
- Mal de cap
- Canvis en la gana
- Contraccions

Visualitza a la classe el vídeo  
"La síndrome premenstrual"

acerca de ti PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCÈNCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### SÍNDROME PREMENSTRUAL O SPM

**Nota:** Per tal de donar unes pautes a la classe, posa el vídeo "La síndrome premenstrual" disponible al CD del professor o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com)

Entre una i dues setmanes abans de tenir la regla, el cos de la noia pot experimentar una sèrie de petits canvis, però que, en ocasions, pot comportar un estat de gran agitació. Els diversos nivells de canvis d'humor, flatositats, brots a la pell i rampes, així com alguns símptomes més, són ben normals. Tens canvis d'humor, et sents irritable o trista? Et sents inflada i cansada? Tens rampes? T'ha de venir la regla d'aquí una setmana, més o menys? Sembla que es tracta de SPM. La síndrome premenstrual, o SPM, és el nom que reben els diversos símptomes que experimenten les dones abans de tenir la regla. És quelcom totalment natural i es deu als canvis hormonals.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 14 Diapositives: Flux vaginal

**Què és el flux vaginal?**

- És un senyal saludable de canvi físic
- Evita que la vagina s'assequi
- Ajuda a protegir la vagina d'infeccions

**Visualitza a la classe el vídeo**  
"El Flux Vaginal"

**Consell:**  
Per sentir-se fresques i mantenir la roba interior neta tot el dia, les noies poden utilitzar protectors íntims.

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

acerca de ti



### NOTES DEL PROFESSOR

#### EL FLUIX VAGINAL

**Nota:** Per tal de donar unes pautes a la classe, posa el vídeo "El flux vaginal" disponible al CD del professor o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com)

Explica als alumnes que el flux vaginal i la menstruació són dues coses diferents. Es tracta d'un fluid blanquinós expulsat per la vagina que **evita que la vagina s'assequi i ajuda a protegir-la d'infeccions**. Les noies tenen flux vaginal la major part de la vida adulta i és absolutament normal.

**Ho sabies?** La quantitat de flux vaginal varia al llarg del cicle menstrual. La majoria de dones constaten més flux cap a la meitat del seu cicle, que sol ser un parell de setmanes després de tenir la regla.

**Consell:** Per sentir-se fresques i mantenir la roba interior neta tot el dia, les noies poden utilitzar protectors íntims. Són molt fins, suaus i còmodes, i no es noten mentre es porten.

Tanmateix, si el flux vaginal té una olor desagradable, és gruixut, groguenc o més fosc, pica o cou, pot indicar la presència d'una infecció. Digues a les noies que, en aquest cas, han d'anar al metge per tal que els doni el tractament més adequat, però que no es preocupin, ja que les infeccions vaginals són molt habituals, es poden tractar fàcilment i no ens han de fer preocupar.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 15 Diapositives: Molt bé, i què faig servir llavors?

Molt bé, i què faig servir llavors?

**Compreses**  
Les compreses són una protecció externa.  
Durant el període

**Protectors**  
Els protectors íntims també són una protecció externa.  
Ús diari

**Tampons**  
Un tampó és una forma de protecció interna.  
Durant el període

acerca de ti  
PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### TRES TIPUS DE PROTECCIÓ FEMENINA

**Nota:** Les regles representen una part important de la vida. Encara que els nois no hagin d'utilitzar productes d'higiene femenina és important que els coneguin, així que no els excloguis d'aquesta sessió.

Hi ha diversos productes per ajudar a les noies a gestionar les regles i els períodes entremig. Però quan recorren el passadís d'higiene femenina, és fàcil que se sentin sobrepassades per la diversitat de productes: compreses, tampons, gruixudes, superfines, súper, amb ales, cartó, plàstic... Sí, hi ha massa informació! Desglosem-la poc a poc.

Explica: Hi ha tres tipus de protecció: les compreses, els protectors íntims i els tampons

Les **compreses** són una protecció externa que **es col·loquen a les calcetes i són molt còmodes**. Moltes noies trien les compreses **per a les seves primeres regles**, i els pots **recomanar que ho facin**.

**Protectors íntims:** igual que les compreses, també són una protecció externa. **Com que els protectors íntims són molt fins**, també pots **recomanar que els utilitzin diàriament per sentir-se fresques i protegides**.

**Tampons:** són una forma de protecció interna; és a dir, s'introdueixin dins del cos. Les adolescents necessiten acostumar-s'hi. **Són molt pràctics**. Com que els tampons no es veuen, pots **recomanar a les noies que els utilitzin per fer exercici, ballar o fins i tot nedar**.



## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 16 Diapositives: Compreses

**Com funciona una compresa?**

- 1 Les ales mantenen la compresa al seu lloc i protegeixen les calcetes de fuites laterals.
- 2 La capa superficial contacte amb la pell que absorbeix el líquid.
- 3 La longitud de la compresa varia per proporcionar-te la protecció més adequada a les teves necessitats.
- 4 Neutralitza l'olor.

acerca de ti PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

Producto recomendado para adolescentes. Menstruas en España. evax AUSONIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### COM FUNCIONA UNA COMPRESA?

Hi ha diverses formes i mides de compreses, però totes tenen la mateixa funció: protegir allà on és necessari.

Hi ha quatre característiques importants que hauries d'explicar:

1. Les ales mantenen la compresa al seu lloc i protegeixen les calcetes de fuites laterals.
2. La capa superficial en contacte amb la pell que absorbeix el líquid.
3. La longitud de la compresa ofereix la protecció més adequada a les seves necessitats.
4. La tecnologia de neutralització de l'olor ajuda a reduir les males olors de la menstruació.

Ofereixen les compreses gruixudes millor protecció que les fines?

No! Quan el líquid arriba a l'interior de les compreses fines, el superabsorbent ho transforma en gel, millorant així l'absorció i la sequedat. Les compreses gruixudes no tenen superabsorbent i, per tant, necessiten més gruix per aconseguir retenir el fluid.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 17 Diapositives: Tu tries!

**Tu tries!**

|   | ABSORCIÓ                  | QUAN S'UTILITZA  |
|---|---------------------------|--|
|     | normal sense ales ●●●○○○  | PER AL DIA ☀️<br>Perfecte pels dies de menys flux. Utilitza compreses sense ales per aconseguir la màxima comoditat.                                 |
|     | normal amb ales ●●●○○○    | PER AL DIA ☀️<br>Indicada pels dies de flux normal. Gràcies a les seves ales tindràs una millor subjecció i protecció lateral de les teves calcetes. |
|     | super amb ales ●●●●○○     | PER AL DIA ☀️<br>Durant els dies de flux més abundant utilitza la compresa super.  |
|    | superplus amb ales ●●●●●● | PER AL DIA ☀️<br>Ideal pels dies de més flux, és més llarga que les altres i amb ales de mida més gran.  |
|   | nit amb ales ●●●●●●       | PER A LA NIT 🌙<br>Perfecte perquè dormis tranquil·lament. Ofereix la millor protecció independentment de la teva posició al llit.                    |

**acerca de ti** PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### COM ESCOLLIR UNA COMPRESA

Hi ha compreses de diverses formes, mides i absorcions perquè hi ha fluxos més forts que d'altres, i també n'hi ha d'intermedis. També hi ha compreses especialment dissenyades per dormir. Són més llargues i més amples per la part posterior, però tan fines com qualsevol altra compresa.

**Consell:** compara i mostra a la classe la diferència de longitud entre una compresa de dia i una de nit amb els productes que trobaràs al lot del professor!

**Ho sabies?**

El 61% de les dones no fan servir compreses de nit però, tot i així, el 21% de les dones tenen fuites nocturnes. Tant Ausonia com Evax tenen compreses específiques per la nit.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 18 Diapositives: Com utilitzar i llençar una compresa

Com utilitzar una compresa?

Segueix aquests 3 passos senzills:

- 1
- 2
- 3

**CANVIA**  
ENTRE  
4 i 8  
HORES

Com es llença una compresa?

- 1
- 2

Visualitza a la classe el vídeo  
"Com es posa una compresa?"

acerca de ti  
PROGRAMA EDUCATIVO  
SOBRE LA ADOLESCÈNCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### COM ES POSA UNA COMPRESA?

**Nota:** Per tal de donar unes pautes a la classe, posa el vídeo «Com es posa una compresa» disponible al CD del professor o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com).

Pots recomanar a les adolescents que segueixin els **tres passos següents per utilitzar i llençar una compresa**.

1. Treu la compresa de l'embolcall de plàstic.
2. Treu l'embolcall i la tira de paper que cobreix la part adhesiva de la compresa i les ales.
3. Enganxa la part adhesiva al centre de la part interior de les calcetes.

#### COM ES LLENÇA UNA COMPRESA?

1. Doblega-la i embolica-la amb paper higiènic o amb l'embolcall de la nova compresa.
2. Llença-la a les escombraries. No la llencis mai al vàter. Si ho fas, pots embussar el vàter.



#### AMB QUINA FREQUÈNCIA S'HA DE CANVIAR UNA COMPRESA?

Depenent de les necessitats personals, les compreses **s'han de canviar entre cada 4 i 8 hores**.

# DEMOSTRACIÓ COM FUNCIONA DE LA COMPRESA UNA COMPRESA EVAX

Aquesta demostració explica la rapidesa amb què absorbeix el líquid una compresa Evax.

## QUÈ NECESSITO?

- El lot de demostracions inclòs en el paquet 
- Una compresa Evax Cottonlike Normal con Alas, inclosa en el paquet   
*Per tenir-ne una orientació general, mira el vídeo de l'aula inclòs en el paquet i el minilot de laboratori.*

## Pas a Pas

**Pas 1** Retira l'embolcall de la compresa i estira-la.

**Pas 2** Doblega la compresa en forma de flor tal com es mostra en els dibuixos i en la *imatge 1* de més avall i assegura't que la punta del con estigui tancada.

**Pas 2a** Advertiment: mantingues la xeringa a 2 o 3 mm de la compresa.

**Pas 3** Aboca el contingut complet del sobre de líquid blau (25 ml) en el recipient petit (50 ml). Advertiment: com que només en necessitaràs 4 ml, reserva la resta del líquid blau en el recipient per a la demostració núm. 2.

**Pas 4** Omple la xeringa fins a 4 ml. 

**Pas 5** Aguanta la copa feta amb la compresa en la posició que es mostra en la *imatge 2a* i aboca 4 ml de líquid blau amb la xeringa sobre la part inferior (la més profunda) de la «flor», tal com es mostra més avall (*imatge 2b*).

**Pas 6** Quan tot el líquid hagi sortit de la xeringa, compta 1 segon i gira ràpidament la compresa (*imatge 3*).

**RESULTAT:** Com veus, la compresa Evax absorbeix tot el líquid en qüestió de segons i sense vessar ni una gota.



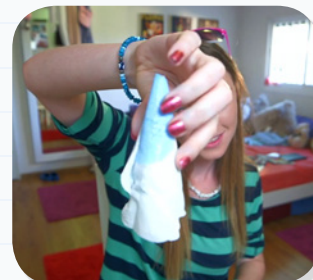
*Imatge 1*




*Imatge 2a*



*Imatge 2b*



*Imatge 3*

 Al cap d'1 segon

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 19 Diapositives: Què són els protectors íntims?

#### Què és un protector íntim?

- Al contrari de les compreses, els protectors íntims són d'ús diari.
- Són molt fins i s'adapten a la teva roba!
- T'ajuden a sentir-te fresca i neta cada dia.



acerca de ti PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

Producto recomendado para adolescentes  
3 días  
Evax flexibles!



#### NOTES DEL PROFESSOR

##### QUÈ ÉS UN PROTECTOR ÍNTIM?

A diferència de les compreses, els protectors íntims s'usen diàriament quan, per exemple, tens sensació de suor o una mica de flux vaginal. Són molt fins i flexibles i no els notes quan els portes.

**Consell:** Atès que, al començament, les regles són irregulars, pots indicar a les alumnes que utilitzin protectors íntims entre 2 i 3 dies abans i després de la regla per tal que no les agafi per sorpresa.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 20 Diapositives: Què és un tampó?

Què és un tampó?

**DEMOSTRACIÓ DEL TAMPÓ**

**1** Hi ha tampons amb o sense aplicador

**2** El nucli s'expandeix

**3** Amb protecció extra antitaques

FINS 8 HORES

fàcil inclús per a principiants

Producto recomendado para adolescente 2 muestras en el pack

acerca de ti

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### QUÈ ÉS UN TAMPÓ?

**Nota:** Et recomanem que comencis la secció sobre els tampons amb la demostració a classe que trobaràs a la pàgina 23.

Els tampons són una protecció interna, ja que es col·loquen a dins del cos. Depenent de les necessitats personals, les noies han de canviar-se el tampó entre cada 4 i 8 hores, i mai no han d'utilitzar un tampó més de 8 hores. Hi ha dos tipus de tampons: tampons amb aplicador i tampons sense aplicador.

- Els tampons amb aplicador inclouen un aplicador de plàstic o de cartó dissenyat per facilitar-ne la inserció i ajudar a col·locar-lo correctament. L'aplicador també ajuda a mantenir les mans més netes.
- Els tampons sense aplicador s'introdueixen amb el dit.

# DEMOSTRACIÓ DEL TAMPÓ TAMPAX

## MATERIALS INCLOSOS:

- 2 tampons Tampax Compak Pearl
- Vídeo



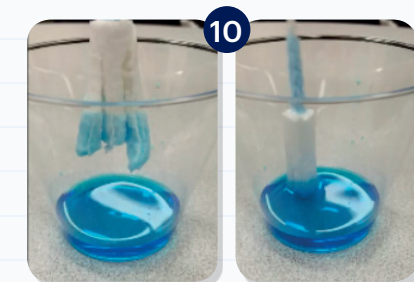
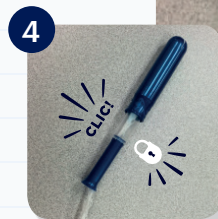
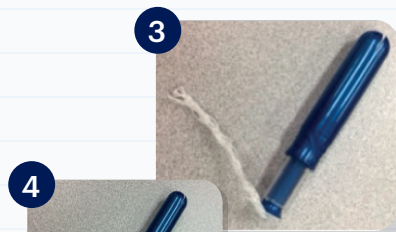
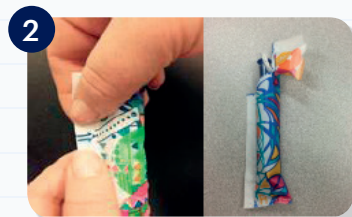
## MATERIALS PROPORCIONATS PEL PROFESSOR:

- 1 got de plàstic transparent
- 1 plat

## PREPARACIÓ:

### Omple la meitat del got de plàstic amb aigua.

1. Els tampons són fàcils de posar. Ara us explicaré les parts d'un tampó i com funcionen. Porten un embolcall que els manté nets fins que ets a punt de fer-los servir.
2. Per obrir-lo, busca la fletxa blava i trenca l'embolcall. **Mostra un tampó amb embolcall.**
3. Això és l'aplicador. Està fet de plàstic suau per tal que te'l puguis introduir fàcilment. El tampó encara és dins. Això és el cordill per extreure'l. **Obre l'embolcall. Busca la fletxa blava i trenca l'embolcall per la perforació. Deixa l'embolcall i mostra l'aplicador.**
4. Per poder fer servir el tampó, agafa l'aplicador pels extrems i estira'ls fins que sentis un "clic"! **Assenyala l'aplicador. Assenyala el cordill.**
5. Després, agafa l'aplicador pels indicadors de subjecció. Aquesta és la part que s'introdueix primer. Quan introdueixes el tub de plàstic, el tampó sortirà de l'aplicador i entrarà al teu cos. **Assenyala els indicadors de subjecció situats al centre de l'aplicador. Assenyala la part més llarga de l'aplicador. Empeny la part més petita fins que el tampó surti.**
6. L'aplicador es llença. Això és el tampó. El tampó roman al teu cos. I això és el cordill per extreure'l. **Mostra l'aplicador. Mostra el tampó. Mostra el cordill.**
7. El cordill està ben enganxat, així que no t'amoïnis! **Agafa el tampó amb una mà. Utilitza l'altra mà per estirar el cordill i mostrar que està ben enganxat.**
8. Ara us passaré el tampó per tal que l'agafeu i li feu una ullada. **Col·loca el tampó al plat per tal que les noies se'l passin i l'agafin.**
9. Per ensenyar-vos com funciona, he omplert un got d'aigua. **Agafa el got d'aigua.**
10. Mireu el tampó quan el submergeixo al líquid. **Agafa el tampó pel cordill i introduueix-lo al got de tal manera que una meitat quedi submergida i l'altra meitat, no. Espera entre 2 i 3 segons i, després, treu el tampó per ensenyar-lo a les alumnes.**
11. Veieu com el tampó ha canviat de forma? A mida que absorbeix el líquid, el tampó s'eixampla. Perquè, encara que no ho sapigüeu, la vostra vagina no és rodona. És plana! Per això s'eixampla, per adaptar-se a la vostra forma. **Mostra el tampó parcialment eixamplat.**



## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 21 Diapositives: Com s'utilitza un tampó?

### Com es posa un tampó?

**Visualitza a la classe el vídeo "El Primer Tampó"**

- 1-2 Abans de començar, renta't bé les mans i posa't còmode.
- 3 Si utilitzes un tampó Tampax Compak Pearl, desplega l'aplicador pels extrems fins que sentis un «clic».
- 4 Introdueix l'aplicador a la vagina mentre el subjectes per la part antilliscant i empeny-lo fins que els dits et toquin el cos..
- 5 Amb el dit índex, espitja el tub de plàstic més curt perquè el tampó surti de l'aplicador i quedi col·locat correctament dins teu.
- 6 Per tal de retirar l'aplicador, mantén els dits als indicadors de subjecció i espitja cap avall amb compte, tot deixant el tampó a l'interior i el cordill penjant per fora.
- 7 No llencis l'aplicador al vàter; llença'l a les escombraries.

**acerca de ti** PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### COM S'UTILITZA UN TAMPÓ?

**Nota:** Per tal de donar unes pautes a la classe, posa el vídeo «El teu primer tampó» disponible al CD del professor o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com).



## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 22 Diapositives: Amb quin tampó començo?

Tu tries!

|   |                  |   |                                 |
|---|------------------|---|---------------------------------|
|  | <b>Lites</b>     |  | Pels dies de menys flux         |
|  | <b>Regular</b>   |   | Pels dies de flux normal        |
|  | <b>Super</b>     |   | Pels dies de flux abundant      |
|  | <b>Superplus</b> |   | Pels dies de flux molt abundant |

fàcil inclús per a principiants

Producte amb un grau de sensibilitat extra baixa per a principiants

Perquè tots els dies de la regla no són iguals



Tampax t'ofereix tampons de diverses absorcions per tal que puguis utilitzar el tampó més adient en cada moment de la regla.

acerca de ti PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



### NOTES DEL PROFESSOR

#### AMB QUIN TAMPÓ COMENÇO?

Explica a la classe que, igual que les compreses, els tampons presenten diversos nivells d'absorció. Per què? Doncs perquè cada noia té un flux diferent que varia cada dia de regla! En general, la regla és més forta al principi del cicle i més dèbil cap al final.

Et donem un consell per tal que les noies esbrinin quina absorció necessiten: Si el tampó se satura abans de les 4-8 hores, haurien de fer servir un tampó amb una absorció més gran. Si senten molèsties o el tampó té parts blanques quan se'l treuen, haurien de passar-se a un nivell d'absorció més baix.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 23 Diapositives: Resol tots els dubtes!

**Preguntes freqüents sobre els tampons**

- A quina edat es poden començar a utilitzar tampons?**  
Des de la primera regla!
- I si el tampó es perd dins meu?**  
Impossible!
- Seguiré sent verge si utilitzo tampons?**  
I tant!
- Fa mal portar posat un tampó?**  
No! Això vol dir que no te l'has posat bé!
- Els tampons només són pràctics per a nedar?**  
No! Pots utilitzar-los sempre!

**acerca de ti** PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA



#### NOTES DEL PROFESSOR

##### RESOL TOTS ELS DUBTES!

###### A quina edat puc començar a utilitzar tampons?

No importa l'edat que tinguis. Si vols, pots fer servir tampons des de la primera regla.

###### I si es perd el tampó dins meu?

Impossible! El tampó es col·loca a la vagina, que està connectada amb l'úter, però l'entrada a l'úter des de la vagina és tan petita com el cap d'una agulla. Pots estar tranquil·la: el tampó no es pot perdre ni desaparèixer dins teu! Si faig servir tampons, seguiré sent verge?

###### I tant que sí.

Utilitzar tampons no afecta la teva virginitat de cap manera. Una noia o un noi només deixarà de ser verge el dia que tingui relacions sexuals. El tampó s'insereix a través de l'obertura de l'himen, que és prou gran per col·locar-hi el tampó còmodament.

###### Fa mal portar un tampó?

No! Si et molesta és perquè no te l'has posat bé. Si et passa, treu-te'l i torna a provar-ho amb un tampó nou.

###### És veritat que els tampons només són pràctics per anar a nedar?

Doncs no. És veritat que només pots anar a nedar si fas servir un tampó, però els tampons són pràctics i còmodes tot l'any. Recorda: si t'hi sents còmoda, els pots fer servir sempre.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 24 Diapositives: Què és l'SXT?

#### Consideracions addicionals sobre els tampons: SXT

SXT =  
Síndrome de Xoc Tòxic

Els símptomes del Síndrome de Xoc Tòxic són semblants als de la grip. Aquests són alguns dels símptomes d'alerta:

- Febre alta sobtada (més de 39 °C)
- Vòmits
- Diarrea
- Erupció similar a les cremades produïdes pel sol
- Mareig
- Dolors musculars
- Desmai o sensació de desmai
- Irritació de gola

acerca  
de ti

PROGRAMA EDUCATIVO  
SOBRE LA ADOLESCENCIA

\* No tots els símptomes es produeixen al mateix temps.



#### NOTES DEL PROFESSOR

##### SÍNDROME DE XOC TÒXIC

L'SXT o síndrome de xoc tòxic és una malaltia rara, però greu que pot provocar la mort. Al voltant de la meitat dels casos estan relacionats amb l'ús de tampons, però la poden patir els homes, els nens i les dones que no tenen la regla.

L'SXT es pot tractar, però com abans es detecti, millor. Aquests són alguns dels símptomes d'alerta:

- Febre alta sobtada (més de 39°C/102°F o més)
- Vòmits
- Diarrea
- Erupció similar a les cremades produïdes pel sol
- Mareig
- Dolors musculars
- Irritació de gola
- Desmai o sensació de desmai

L'SXT pot evolucionar ràpidament de símptomes semblants a la grip a una malaltia que pot ser greu i provocar la mort. Si la teva alumna presenta un o més dels símptomes d'alerta enumerats, s'ha de treure el tampó immediatament i t'has de posar en contacte amb un metge. Descrui-li els símptomes, digues-li que utilitza tampons i que creu que pot tenir SXT. Així mateix, assegura't que consulta amb un metge abans de tornar a utilitzar tampons si ha tingut símptomes d'alerta SXT en el passat.

Encara que l'SXT és una malaltia rara, les noies poden reduir el risc de patir-la si:

- Utilitzen l'absorció necessària més baixa per al seu flux
- Mentre tinguin la regla, alternen els tampons amb les compreses
- Estan atentes als símptomes d'alerta enumerats

Encara que l'SXT sigui una malaltia rara, les noies l'han de conèixer.

## MÓDUL 2 CANVIS CORPORALS A LA PUBERTAT

### 26 Diapositives: Prova-ho a casa!

**Prova-ho a casa!**

- El teu lot per a la primera regla conté:
  - Un fulletó informatiu que conté els principals aspectes relacionats amb els canvis durant la pubertat.
  - Un fulletó desenvolupat per mares.
  - Compreses Evax i Ausonia recomanades per adolescents.
  - Protectors Evax recomanats per adolescents per ús diari.
  - Tampons Tampax Compak Pearl recomanats per a adolescents.

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE LA ADOLESCENCIA

Visualitza a la classe el vídeo "Dubtes freqüents"



### NOTES DEL PROFESSOR

#### QUÈ INCLOU EL LOT DE LA PRIMERA REGLA PER A NOIES?

Per acabar la classe, posa el vídeo «Dubtes freqüents» disponible al CD o a [inscribetucentro.com](http://inscribetucentro.com) i dóna un lot de la primera regla Evax, Tampax i Ausonia a cada noia.

#### El lot conté:

- Un llibret educatiu que inclou la informació més rellevant sobre els canvis en la pubertat que s'han tractat a la sessió de classe.
- Un llibret dissenyat i pensat per a les mares, per fomentar el diàleg sobre la regla entre mares i filles a casa.
- Compreses Evax i Ausonia recomanades per a adolescents.
- Protectors íntims Evax recomanats per a adolescents, d'ús diari.
- Tampons Tampax Compak Pearl recomanats per a adolescents.

**Els nois també importen!** Reparteix el fulletó per a nois que conté la informació més rellevant sobre els canvis que experimentaran.

**Gràcies! Evax, Tampax i Ausonia** es comprometen i s'esforcen per seguir educant fora de les aules, en un entorn segur. Si necessites més informació, visita [EvaxTampax.com](http://EvaxTampax.com) i [Ausonia.com](http://Ausonia.com).

## MÓDUL 3 PAUTES PER AL PROFESSOR

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>TEMPS NECESSARI</b>        | Variable en funció de les activitats.   |
| <b>OBJECTIU D'APRENTATGE</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajudar la classe a entendre què és la mentalitat del creixement.</li><li>• Entendre la importància d'elogiar el procés en comptes dels trets innats, i el valor de les paraules positives per fomentar una mentalitat del creixement.</li><li>• Ajudar la classe a fer front a les seves inseguretats i aixecar-se després d'un fracàs.</li></ul> |
| <b>QUÈ NECESSITARÀS</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papers, tisores, cinta adhesiva o cola i marcadors.</li></ul>   |
| <b>NOTA SOBRE L'ACTIVITAT</b> | Aquesta lliçó és apta per a grups mixts.  |
| <b>REFERÈNCIA POWER POINT</b> | Diapositives 30-32  |

## MÓDUL 3 PAUTES PER AL PROFESSOR

### UNA MENTALITAT FIXADA PERJUDICA L'AUTOESTIMA



Els nens i nenes són un projecte en desenvolupament i, per això, els professors sou tan importants. Tots sabem que un bon professor pot marcar la diferència en la capacitat dels nens i nenes per aprofitar el seu potencial. **La lliçó més important que s'ha de transmetre als nens i nenes és fer-los veure que poden tenir èxit si s'hi esforcen i practiquen.**

Una mostra d'autoestima és saber que pots créixer i canviar. Si un nen o nena creu que la intel·ligència és quelcom que ve de naixement i que no pot millorar les seves habilitats, probablement ni ho intenti. Carol Dweck, professora de la Universitat de Stanford, anomena aquest fenomen una mentalitat fixada. Fa que els nens i nenes dubtin d'ells mateixos, abandonin les activitats i es donin per vençuts abans d'intentar-ho.<sup>1</sup>

### QUÈ ÉS LA MENTALITAT DE CREIXEMENT?

La mentalitat de creixement vol dir que creus que, amb esforç, pots ser més intel·ligent i millorar les

**Ensenya als teus alumnes que la pràctica no ens fa perfectes, però que sí que fa progressar.**

teves habilitats. Aquesta creença té uns efectes molt poderosos: ajuda els alumnes a obtenir millors resultats a l'escola, a plantejar-se reptes ells i elles mateixos/es i a distanciar-se dels errors.

30 minuts



### Exercici addicional 1 – LA METÀFORA INTEL·LIGENT

#### OBJECTIU D'APRENENTATGE

En aquesta sessió, els alumnes aprenen que cada vegada que practiquen una habilitat o que es plantegen un repte, canvia la resposta del cervell, es torna més «intel·ligent» i més capaç.<sup>2</sup>

#### ACTIVITAT

Explicar la psicologia que hi ha al darrere de la mentalitat de creixement als alumnes pot ésser una tasca difícil. La manera més senzilla d'ensenyar-la és explicant que el cervell funciona com un múscle i que, com a tal, es pot reforçar si s'exercita. Aquesta bona notícia vol dir que els alumnes poden créixer practicant, fixant-se objectius i plantejant-se reptes. Per fer aquesta activitat, divideix els teus alumnes en grups reduïts i demana'ls que dibuixin la manera com creuen que el cervell es fa més fort. Potser és una caixa de sabates on s'hi guarden els records? O una renglera d'interruptors de la llum que s'encenen i s'apaguen quan tens una idea? Cada grup ha de presentar la seva pròpia teoria. Insisteix en l'analogia del múscle.

<sup>1</sup> Dweck, Carol, i Rachel Simmons. "Why Do Women Fail?" (Per què fracassen les dones?) CNN. Cable News Network, 30 de juliol de 2014. Internet. 26 de maig de 2015.

<sup>2</sup> Mackey, Allyson P., Alison T. Miller Singley, i Silvia A. Bunge. "Intensive reasoning training alters patterns of brain connectivity at rest." (L'entrenament intensiu del raonament altera els patrons de la connectivitat cerebral en repòs), The Journal of Neuroscience

## MÓDUL 3 PAUTES PER AL PROFESSOR



### L'ELOGI DEL PROCÉS

Els estudis de la Dra. Dweck han demostrat que hi ha una manera molt senzilla d'impulsar l'autoestima dels alumnes i fomentar-ne el creixement. La seva investigació demostra que el tipus d'elogis del professor són clau, i que la més mínima mostra de lloança pot afectar la manera de l'alumne de creure en si mateix.<sup>4</sup>

Com a professor, la clau dels elogis constructius consisteix a pensar què elogies. **Elogies la persona o el procés?** Elogiar els teus alumnes per trets innats, com ara la intel·ligència, pot fer que evitin nous reptes que posin en dubte l'elogi. Tanmateix, si elogies el procés i remarques l'esforç de l'alumne, animaràs els estudiants a fer front als problemes i acceptar nous reptes.

**Els nens i nenes han d'aprendre que esforçar-se per millorar és preferible a demostrar com són.**

### QUÈ CAL ELOGIAR?

No saps què elogiar? Fes una ullada als suggeriments de la Dra. Dweck:<sup>5</sup>

**PROVAR ESTRATÈGIES DIFERENTS:** "M'ha impressionat que hagis pensat en diferents maneres d'enfrontar-te a aquest problema."

**ESTUDIAR MOLT:** "Has estudiat molt i es nota."

**CERCAR REPTES:** "M'agrada que hagis optat per un projecte que et suposa un repte."

**PERSEVERANÇA:** "No t'has rendit fins que ho has aconseguit! Ben fet!"

**COMETRE ERRORS:** "Bona equivocació. Què en podem aprendre?"

Si un alumne no s'esforça però, tot i així, se'n surt, pots dir-li: "Bona feina! Ara buscarem quelcom que et suposi un repte i en puguis aprendre". I si l'alumne ho intenta però no ho aconsegueix, pots dir-li: "T'has esforçat molt. Centrem-nos ara en allò que no has entès i cerquem noves estratègies per aprendre-ho".

### QUÈ NO S'HA D'ELOGIAR?

**INTEL·LIGÈNCIA INHERENT:**

"Ets un alumne intel·ligent."

**JUDICIS MORAIS:**

"Ets tan bon/a noi/a"

**ASSOLIMENTS TRIVIALS:**

"Has entregat els deures. Molt bé!"

### FES UN SEGUIMENT DELS TEUS ELOGIS

Moltes vegades, s'elogia els alumnes de manera inconscient. Pot resultar complicat trencar el costum de lloar característiques fixades per començar a elogiar el procés. Aquest exercici t'hi pot ajudar. Dedicar un període de la classe a fer un seguiment en una llibreta de totes les vegades que facis elogis. Per exemple: "Has dedicat una bona estona a rumiar-hi" en lloc de "Ostres, ets molt intel·ligent!" Si tens un auxiliar docent o un professor en pràctiques, demana-li que t'ajudi. Explicar un comportament inconscient t'ajudarà a

<sup>4</sup> Enquesta sobre autoestima i pubertat Always 2014 - Enquesta en línia realitzada a 1.300 dones d'entre 16 i 24 anys.

<sup>5</sup> Dweck, Carol. Promoting Growth Mindsets (Promoure les mentalitats del creixement). Format digital.

## MÓDUL 3 PAUTES PER AL PROFESSOR

### EL PODER DE LES PARAULES

Triar unes paraules o unes altres pot fer-los canviar la seva perspectiva del món. Prova d'afegir aquests exemples d'elogis de procés al teu vocabulari de classe. Veuràs que els alumnes s'esforçaran més:

**ENCARA!** Si sents que un dels alumnes es rendeix o no vol seguir intentant-ho, anima'l amb un «Encara!». La paraula «encara» anima els alumnes a centrar-se en el procés. Se'ls recorda que ja han dedicat temps i esforços en una tasca, però que potser en necessiten una mica més per acabar-la.

EXEMPLE: "No me'n surto, amb aquest l'enunciat d'aquest problema!" "Vols dir que ENCARA no te n'has sortit! Anem a veure què has entès i què has fet fins ara. Així és com has arribat fins aquí".<sup>6</sup>

Evita el mot "però" quan donis la teva opinió. Si el substitueixes per un "i", mostraràs als alumnes que els seus àmbits de millora formen part del procés i que no són un obstacle.

EXEMPLE: «T'estàs esforçant molt en aquesta tasca i crec que podries millorar si...»<sup>7</sup>

Ensenya als alumnes que acceptar els reptes és la millor manera de créixer.

**ELOGIA L'ESFORÇ I NO LA INTEL·LIGÈNCIA** La recerca de la professora Carol Dweck ha demostrat que dir als nens i nenes que són intel·ligents els pot fer témer el fracàs, però que elogiar el seu esforç els pot fer més perseverants amb els reptes.

EXEMPLE: En comptes de dir "Ets molt llest/a!", digues "T'hi has esforçat molt! Veig que has hagut d'aplicar unes quantes estratègies abans de resoldre-ho. Molt bé!"<sup>8</sup>

**#COMUNANENA** Pren partit i passa a l'acció. Impedeix que els nois i noies a classe facin burla dels altres amb insults de gènere i mostra'ls que fer les coses «com una nena» vol dir fer-les extraordinàriament bé!

EXEMPLE: Si sents un insult de gènere, pots dir: "És una manca de respecte dir que les persones són menys capaces de fer una cosa per qüestions de gènere. A més, no és veritat. En aquesta classe, respectem tothom per igual per ser com són, encara que siguin diferents de nosaltres. Com podries dir "com una nena» de manera que sigui encoratjadora?"

Entre 20 minuts



a 30 minuts



### EXERCICI ADDICIONAL 2 – DÓNA-LI LA VOLTA

#### OBJECTIU D'APRENENTATGE

En aquesta lliçó, la classe aprèn a substituir les paraules i frases negatives que poden afectar la seva autoestima per d'altres paraules i frases positives que els facin sentir més forts a ells i als altres.

#### ACTIVITAT

Demana als alumnes que escriguin quelcom negatiu que s'hagin dit mai a l'hora d'enfrontar-se a un repte a classe. Fes que tothom ho escrigui de forma anònima en una tira de paper i posa tots els paperets en un barret o un bol. Passa el bol i demana que cada alumne tregui una tira i la llegeixi en veu alta. Després, inicia un debat a classe sobre com les paraules que escollim poden afectar enormement l'autoestima. Demana a la classe que desenvolupi idees per substituir els enuncisats negatius amb enuncisats positius que els recordin que tenen un potencial de creixement il·limitat, com als exemples que s'han descrit anteriorment.

<sup>6</sup> Hill, Jess, Kathryn Bowers, Armistead Lemon, Elizabeth Baker i Jennifer Jervis. "Growth Mindset and Confidence." (Mentalitat del creixement i autoestima). Entrevista per telèfon. 20 d'abril de 2015.

<sup>7, 11</sup> Simmons, Rachel i Simone Marean. "Growth Mindset." (La mentalitat del creixement) Entrevista per telèfon. 9 d'abril de 2015.



## MÓDUL 3 PAUTES PER AL PROFESSOR



### ELS CONTRATEMPS ENS FAN SEGUIR AVANÇANT

Els nens i nenes creixen quan es plantegen reptes, proven coses noves, diuen el que pensen o s'equivoquen. Com a educadors, hem de recolzar les seves passions, acceptar l'adopció de riscos positius i incentivar-los a fixar-se nous reptes.<sup>9</sup> El Dr. Laurence Steinberg, autor de 17 llibres sobre l'adolescència, incloent-hi el seu últim llibre: "Age of Opportunity: Lessons From the New Science of Adolescence" (Era de l'oportunitat: Lliçons de la nova ciència de l'adolescència), creu que els professors tenen una oportunitat única per consolidar els riscos positius i la cerca de nous reptes dels adolescents.

**Si vols que els nens i nenes sàpiguen gestionar els reptes, primer han de saber gestionar les seves inseguretats.**

### AIXECAR-SE

Aixecar-se després d'un fracàs pot resultar difícil. Pots ensenyar als alumnes a ser resistents i perseverants tot explicant-los que un contratemps es pot interpretar de forma positiva. Aquí trobaràs una llista de bones i males pràctiques:

**NO DEIXIS QUE ELS NENS I NENES S'INSULTIN A ELLS/ELLES MATEIXOS/ES** Els nens i nenes s'insulten a ells mateixos quan les coses no els van bé. Això els pot fer dubtar de les seves capacitats. Si sents que els nens i nenes són molt durs a l'hora de jutjar-se a ells mateixos, reconeix el contratemps i, després, recorda'ls tot el que han aconseguit fins ara.

**ANIMA ELS NENS I NENES A CONTROLAR ELS SEUS PROPERS PASSOS** Després d'una equivocació, un nen o una nena hauria de prendre's temps per reflexionar i pensar què ha sortit malament. Ajuda el nen o nena a planificar la següent actuació. Demana'ls que escriguin els possibles propers passos. Centra't en passos petits que no siguin massa aclaparadors. La teva orientació i experiència són fonamentals perquè probablement no siguin conscients de totes les oportunitats que se'ls presenten.

**NO DEIXIS QUE ELS NENS I NENES ES PREOCUPIN PER ALLÒ QUE NO PODEN CANVIAR** Els nens i nenes reflexionen sobre els errors i poden reproduir-los mentalment una i altra vegada; pensen en la causa i les seves conseqüències. Si veus que van enrere, recorda'ls que no poden canviar el passat i ajuda'ls a centrar-se en el present i, sobretot, en els seus propers passos.

**DIGUES QUE HO TORNIN A PROVAR.** Una i altra vegada. Una de les coses més importants que poden aprendre els nens i nenes és el valor de la perseverança. Recorda'ls que no hi ha res fàcil i explica'ls una història teva on es faci palès que vas haver de provar-ho diverses vegades fins que ho vas aconseguir.



<sup>9</sup>, 13 Laurence Steinberg. "Teaching Methods." (Mètodes d'ensenyament) Entrevista per telèfon. 20 d'abril de 2015.

## MÓDUL 3 PAUTES PER AL PROFESSOR

30 minuts



### Exercici adicional 3 – INFORME DE MODELS DE COMPORTAMENT

#### OBJECTIU D'APRENTATGE

Ajudar la classe a entendre que els errors formen part del viatge per arribar on vulguin.

#### ACTIVITAT

Demana als alumnes que triïn una persona que admirin i que investiguin els contratemps que ha sofert aquesta persona en la seva trajectòria fins arribar a l'èxit. Com va gestionar els contratemps aquesta persona? Quin paper ha tingut la perseverança en el seu èxit? Hi ha diverses maneres de compartir les lliçons apreses pels alumnes. Pots:

- Demanar als alumnes que presentin les seves històries a la resta de la classe.
- Demanar als alumnes que escriguin la història dels personatges que admiren en primera persona.

## Sigues un model de canvi

### FES-LOS SABER QUE NO ESTAN SOLS

Amb freqüència, els nois i noies se senten sols durant la pubertat. Els és difícil adonar-se que els adults que els envolten també han passat per aquesta difícil etapa. Si vols que la superin, els has d'explicar com ho vas fer tu.



**Gràcies!**  
Evax, Tampax i Ausonia tenen més de 10 anys d'experiència ajudant els adolescents a ser més conscients dels canvis que experimentaran a la pubertat. Et volem donar les gràcies per la teva aportació en aquesta tasca.

**evax<sup>®</sup> TAMPAX<sup>®</sup> AUSONIA<sup>®</sup>**



Evaxtampax.es  
Ausonia.com

Segueix-nos en Facebook



**Sol·licitud del nou material:**

\*Telèfon: **902.105.269**

Contacte: **info@inscribetucentro.com**

Enllaç per registrar-se al programa i  
descarregar el material del professor en  
la web: **http://inscribetucentro.com**

Tots els drets reservats

**evax® TAMPAX® AUSONIA®**

2017