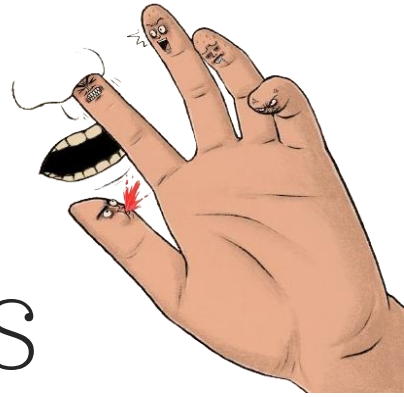


MALOS HÁBITOS



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: El dedo en la nariz

Autora: Paula Merlán

Editorial: Ekaré

Año: 2018

Idioma: castellano

Sinopsis:



A Tim, el dedo, le encanta su casa nueva. Dentro de la nariz de Sofía tiene una biblioteca, un salón con televisor y ¡hasta una cocina!

GUÍA DIDÁCTICA DE LECTURA

Tema: Control de los malos hábitos relacionadas con la higiene personal.

Objetivos

- Dejar los malos hábitos que impiden la higiene personal, como hurgarse la nariz, morderse las uñas o comerse los mocos, meterse cosas en la boca...
- Calmar el estrés y los pensamientos negativos causantes de los malos hábitos, trabajando el autocontrol y la relajación.
- Favorecer los hábitos de higiene.
- Que las madres y los padres sean conscientes de la situación personal de sus hijas/os y les entiendan.

Edad recomendada: 5-7 años

Información

- **¿Cuáles son los malos hábitos más comunes que tienen las/os niñas/os?**

Hurgarse la nariz, meterse los dedos en la boca, comerse los mocos y las uñas, quitarse los padrastrós, chupar la ropa y diferentes objetos, retorcerse el pelo y morderse los labios son algunos de ellos. Muchos son actos causados por estrés, nerviosismo y situaciones en las que no se sienten seguras/os o cómodas/os. Sin embargo, hay diferentes maneras de trabajar el autocontrol.

A pesar de que esta guía se centre en el hábito de hurgarse la nariz, podéis utilizar los libros y ejercicios que proponemos para explicar las consecuencias de otros malos hábitos y para eliminarlos.

- **¿Qué peligros puede tener meterse hurgarse la nariz?**

Aunque se recomienda tener cuidado al hurgarse la nariz de vez en cuando, no tiene por qué tener consecuencias. El verdadero problema es que este mal hábito se convierta en patología, la cual podría provocar los riesgos que menciona *Infection Control & Hospital Epidemiology*¹. Esta acción compulsiva se denomina rinotilexomanía y puede dar lugar, entre otros problemas, a dificultades respiratorias, infecciones bacterianas en las heridas nasales y dactilares, perforación del tabique nasal, sequedad nasal, vertibulitis y foliculitis, que pueden causar sangrado. Para prevenir estos efectos, es recomendable mantener las uñas bien cortadas y las manos limpias hasta que se consiga eliminar completamente el hábito.

¹ Wertheim, H.F., van Kleef, M., Vos M.C., Ott, A., verbrugh, H.A. & Fokkens, W. (2006). Picking and Nasal Carriage of *Staphylococcus aureus*. *Infection Control & Hospital Epidemiology*. Nose 27(8).

Antes de leer el libro...

1.- Hablad con vuestra hija/o sobre las malas costumbres que tenéis. Recordad contarle con normalidad los que tenéis vosotras/os o los que teníais en vuestra niñez o cuando erais más jóvenes, para que no piense que solo él los tiene y no influya en su autoestima. A continuación, explicadle que tenéis un nuevo libro que leeréis juntas/os, donde se cuenta la historia de una niña que se enfrenta a una situación similar que hayáis comentado. Según el ánimo que tenga, podéis leerlo en el momento o dejarlo para más adelante, acordando con vuestra/o hija/o cuándo lo leeréis.

Es importante que se sienta apoyada/o, querida/o, animada/o y a gusto, y eso podemos lograrlo demostrándole nuestro orgullo por todo lo que ha conseguido hasta el momento. De hecho, nuestras palabras y actos reflejan lo que pensamos sobre nuestras/os hija/os, que por pequeñas/os que nos parezcan, están continuamente influenciadas/os por lo que les transmitamos. Si expresamos nuestro orgullo y amor hacia ellas/os, sentirán mayor confianza para probar cosas nuevas y se verán capaces de conseguir lo que se propongan de manera más autónoma.

2.- Hablemos del libro *Dedo en la nariz*

Dejad que vuestra/o hija/o observe y manipule el libro a su antojo. El primer contacto con la lectura se basa en familiarizarse y sentir atracción por lo que va leer o escuchar, en este caso, viendo, tocando y jugando con el libro. Participa en esta tarea preguntándole sobre las ilustraciones de la portada. Aquí os dejamos algunas de las preguntas que podríais hacerle:

- ¿Qué podemos ver en la portada de este libro?
- ¿Ves alguna cosa que no debemos hacer?
- Viendo esa parte de su cara, ¿qué emoción crees que está sintiendo?

- ¿Qué crees que pasará a lo largo de la historia? ¿Crees que la que aparece en la portada tendrá algún problema? ¿Cuál? ¿Cómo podría solucionar ese problema?

Una vez analizada la portada, pasa a la portadilla (página en la que podéis ver a Sofía comiéndose los mocos) y que explique lo que ve en ella, indicando qué piensa o siente al ver esa acción.

Mientras leéis el libro...

1.- Algunas recomendaciones:

Dado que el libro que se trabaja con esta guía está dirigido a niñas y niños de entre 5 y 7 años, las preguntas y actividades propuestas también están dirigidas a ese rango de edad. En cualquier caso, debéis tener en cuenta las características y capacidades de vuestra/o hija/o, adaptando el contenido de la guía elaborada a las mismas, pidiéndoles que dibujen en vez de escribir o escribiendo vosotras/os; modificando el vocabulario o explicando sus significados de una manera u otra en función a su nivel lingüístico; dando pautas de lectura o leyendo de vez en cuando, etc.

Si ya sabe leer y escribir, le animaremos a que lea ella/él misma/o el libro, sin embargo, estaréis a su lado en todo momento, ayudándole a leer y haciéndole las preguntas que os ofrecemos. Tened en cuenta que solo son propuestas y que también podéis plantearle preguntas que se orienten tanto a la edad de vuestra/o hija/o como a sus malas costumbres.

2.- Página a página:

- **Páginas 1-4**

<< ¡TE VA A CRECER LA NARIZ!

Le decían sus padres una y otra vez. Sofía tenía una mala costumbre...>>

<<Tim, el dedo índice de su mano izquierda, se pasaba el día en el interior de su nariz.>>

Posibles preguntas:

- ¿Quién es Sofía? ¿Cómo es Sofía? ¿Qué manía tiene Sofía?
- ¿Quién es Tim?
- ¿La madre y el padre de Sofía le dicen algo cuando se hurga en la nariz? ¿Lo que le dicen es verdad?
- ¿Tú tienes alguna manía? ¿Te solemos decir algo nosotras/os o tus profesoras/es?

Actividad:

Le animaréis a escribir una lista con los malos hábitos que conozca. De entre los escritos, tendrá que indicar cuáles tiene ella/él y, a continuación, hablaréis sobre las consecuencias que pueden llegar a tener todas las de la lista. Primero os animamos a preguntarle qué piensa ella/él, para que conozcáis lo que sabe y lo que puede llegar a pensar. Después, dadle las explicaciones que consideréis necesarias.

• Páginas 5-6

<<Sofía lo hacía sin darse cuenta, mientras daba de comer a Milo, cuando coloreaba sus dibujos de animales... e incluso masticando chicle de menta.
Dentro de la nariz de Sofía no había mucha luz, pero Tim se encontraba muy calentito porque un abrigo de pelos lo protegía del frío. Poco a poco, Tim construyó allí su casa.>>

Posibles preguntas:

- Podemos ver que Sofía tiene el dedo metido en la nariz. ¿Cuándo suele hacerlo?
- ¿Qué ha hecho Tim en su nariz? ¿Por qué?

• Páginas 7-12

<<En la entrada de la nariz, Tim puso un mueble y encima colocó un enorme cartel.
ADELANTE, ESTÁ USTED EN SU CASA.
También montó un salón con un sillón enfrente del televisor. Cuando se aburría iba a la cocina y disfrutaba del menú degustación.
MENÚ: PELOTILLAS EN SALSA. SORBETE DE MOCO.>>
<<El mejor amigo de Tim, el dedo Bob, venía de vez en cuando y le preparaba unos platos

exquisitos. El pastel de chocolate era su favorito.>>
<<Después de comer, a Tim le gustaba acostarse en el sofá y leer alguno de los libros que había en la biblioteca. Entre sus títulos favoritos destacaban *El Dedo Feroz* y *Los tres dedillos*.>>

Posibles preguntas:

- Que describa la imagen y las cosas que tiene Tim en su casa.
- ¿De qué está hecho el menú de Tim? ¿Come alguna otra cosa? ¿Cuándo?
- Que explique qué actividad le gusta hacer a Tim después de comer. ¿Cuáles son los libros preferidos de Tim? ¿Cuáles son tus libros preferidos? ¿Sobre qué son?

• **Páginas 13-18**

<<Un día Sofía, mirándose en el espejo, se fijó en su nariz y se dio cuenta de que había crecido muchísimo.>>
<< ¡AAAAHHHHH! –¡Mi nariz parece un rábano!
–¿Qué son esos gritos?
–Mamá, mi nariz es tan grande como la de un gigante.
–Sofía, ya te lo dijimos, pero como nunca nos haces caso...>>
<<–¿Qué puedo hacer? ¿Meterla en agua fría? ¿Pedirle que encoja? PORFI PORFI. ¿Taparla con una gorra?
–Ay, Sofía, tú misma lo puedes descubrir... Mírate bien y piensa en algo que no deberías hacer.>>

Posibles preguntas:

- ¿Qué le ha pasado a Sofía? ¿Por qué? ¿Quién le había avisado de que sucedería eso?
- ¿Con qué dos cosas compara Sofía su nariz? ¿Qué tipo de alimento es la remolacha?
- ¿Qué hace Sofía con intención de hacer más pequeña su nariz? ¿Lo consigue?
- ¿Qué le dice su madre que debe hacer? ¿Cuál crees que es la mejor manera que tiene Sofía de hacer más pequeña su nariz?
- Analizad las páginas 13 y 14 (en las que Sofía está en el baño) y nombrad las cosas que cambiarías. Por ejemplo, recoger la ropa que han dejado tirada en el sueño.

Actividad:

Para empezar, repasaréis, de forma oral, los hábitos de higiene que debéis seguir. Al hacerlo, le explicaréis la importancia que tiene realizarlos. Después, crearéis un póster que os recuerde los hábitos que habéis mencionado. Como el objetivo es mantener los hábitos de higiene (personales y de su entorno), crearéis una especie de normativa, escribiendo y dibujando las acciones. Para finalizar, lo pegaréis en algún sitio visible.

• Páginas 19-24

<<Sofía empezó a fijarse en todo lo que hacía y pronto se dio cuenta de que Tim visitaba el interior de su nariz a todas horas.
-Tim, ¿sabes por qué me ha crecido tantísimo la nariz? –preguntó Sofía.>>
<<-¡Claro! Tú me llevaste allí durante años.
-¿En serio? –preguntó Sofía asombrada.
-Ahora tu nariz es mi casa –respondió Tim– y dentro tengo un salón, una cocina, una biblioteca...>>
<<-¿Cómo has podido hacerme esto? –dijo Sofía enfadada.
-Si me das tiempo, incluso podría poner columpios, toboganes y adornos florales en el jardín –añadió Tim.
-¡No, por favor! Si sigues construyendo cosas ahí dentro ¡mi nariz llegará hasta el suelo!>>

Posibles preguntas:

- ¿De qué se da cuenta Sofía?
- ¿Qué le cuenta Tim a Sofía?
- ¿Cómo se siente Sofía al enterarse de lo que le ha hecho Tim? ¿Por qué se siente así? ¿Quién tiene la culpa de que ha crecido la nariz?
- ¿Tim tiene la intención de seguir ampliando su casa? ¿A Sofía le gusta la idea de Tim? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez te has sentido culpable de algo? ¿En qué situación? ¿Qué hiciste para resolverlo? ¿Conseguiste resolverlo?

Actividad:

Con el objetivo de averiguar la razón por la que vuestra/o hija/o tiene esos malos hábitos, haréis un informe de investigación. Sería conveniente que describáis los siguientes apartados:

- Los nombres de las/os investigadoras/es y la fecha en la que habéis realizado el informe.
- El nombre de la persona investigada.
- El suceso, donde describiréis el mal hábito de la persona investigada.
- Datos: desde cuándo tiene el mal hábito y las razones por las que lo tiene (podríais descubrirlo pensando si le ha pasado algo anteriormente y en qué momentos tiende a ese mal hábito).
- Cómo se siente mientras lo hace.
- Cómo se siente después de hacerlo.
- Resolución, donde realizaréis una lista de acciones que podrían ayudarle a quitarse la manía.

Para que sea más atractivo, personalizarlo según los intereses de vuestra/o hija/o. En la última página de esta guía os ofrecemos un modelo de informe que podéis utilizar.

• Páginas 25-30

<<Tim no sabía qué hacer... Quería ayudar a Sofía, pero ¿cómo hacerlo sin renunciar a su querido hogar?>>
 <<-¿Me quieres echar? ¿Quién me abrigará ahora? ¿Dónde comeré pastel de chocolate! Y lo más importante, ¿dónde voy a leer mis libros favoritos?
 -Yo te daré todo eso -afirmó Sofía.
 -Está bien -respondió Tim-, pero ya sabes que la solución está en *tu mano*.>>
 <<Sofía reflexionó... Tim tenía razón. La responsable del tamaño de su nariz era ¡ella misma! Sus padres se lo habían dicho tantas veces...>>

Posibles preguntas:

- ¿Qué ha decidido Sofía?
- ¿Al principio Tim está de acuerdo con la decisión que ha tomado Sofía? ¿Por qué? ¿Qué propone Sofía a Tim?
- ¿Qué quiere decir Tim con: “la solución está en tu mano”?
- ¿En manos de quién está la solución? Entonces, ¿en manos de quién crees que está que consigas dejar tu mal hábito?

• Páginas 31-34

<<Desde entonces, Sofía pone mucha atención en no meterse el dedo en la nariz. Tim tiene un abrigo para no pasar frío, ¡ahora está bien calentito!
 Cada vez que en casa preparan un pastel, Sofía hace que él lo pruebe primero. Cuando lee sus libros favoritos, señala con el dedo para que Tim se sienta el protagonista del cuento.>>
 <<Sofía y Tim están felices, y la nariz poco a poco está volviendo a la normalidad.>>

Posibles preguntas:

- ¿Cómo se siente Sofía cuando consigue dejar el hábito de hurgarse en la nariz? ¿Y cómo se siente Tim?
- Mira la página 34. ¿Cómo crees que se sienten la madre y el padre de Sofía?
- ¿Cómo crees que te sentirás cuando consigas eliminar tu mal hábito? Entonces, ¿te sientes con ganas de intentarlo?

- **Páginas 35-36**

<<Sin embargo, en la casa de Sofía a alguien le queda mucho por aprender...>>

Posibles preguntas:

- ¿Conoces a alguien que tenga el mismo mal hábito que tú? ¿Y a alguien que tenga algún otro mal hábito?
- ¿Qué les dirías a esas personas para que consiguiesen eliminar su mal hábito?

Tras leer el libro...

1.- Actitud de Sofía

Comentaréis el libro preguntándole qué le ha parecido la historia y analizando la actitud de Sofía. Es decir, tendrá que explicar qué ha pensado y cómo ha actuado Sofía a lo largo del libro.

- Al principio, como no se daba cuenta de las consecuencias de su mal hábito, no hacía caso de lo que le decían su madre y su padre. Sofía actuaba de manera despreocupada.
- Después estaba enfadada, culpaba a su dedo de lo que le había pasado y, como buscaba una solución rápida, hemos visto que estaba nerviosa.
- A continuación, se hace responsable de las consecuencias de sus actos y actúa con más cuidado para poder dejar su mal hábito. Hemos visto que estaba más tranquila.
- Al final ha conseguido eliminarlo y se ha dado cuenta de lo que ha conseguido. Vemos que Sofía y su familia están contentas.

2.- Pensad actividades para hacerle frente a diferentes situaciones

Cogeréis la lista que habéis hecho anteriormente y pensaréis en diferentes maneras de dejar los malos hábitos, para que pueda practicarlas vuestra/o hija/o más adelante, sola/o o con ayuda de su familia. Tened en cuenta que es fundamental trabajar el autocontrol y la relajación, por lo que las actividades que penséis deberán tener relación con ambos. Aquí tenéis un ejemplo de lo que tendríais que hacer, con una actividad que podéis apuntar y realizar.

<<Mi mal hábito es morderme las uñas y, como lo hago cuando estoy nerviosa/o o cuando pienso de manera negativa, he creado una actividad que tiene como objetivo convertir mis pensamientos negativos en positivos: primero, voy a apuntar en un cuaderno pequeño mis pensamientos negativos y en qué situación los he tenido. Después, yo sola/o o pidiendo a ayuda, voy a dar la vuelta a las frases que he escrito, pensando de manera más realista. Por ejemplo, mientras preparaba la mesa para cenar se me ha caído un plato y como se me ha roto he pensado que soy un/a torpe y que no hago ninguna cosa bien. Me he puesto nerviosa/o y he empezado a morderme las uñas. En esa situación tendría que pensar lo siguiente: “la siguiente vez tendré que andar con más cuidado, podré hacerlo mejor llevando las cosas de una en una”.

3.- Leed más libros

Si queréis leer más libros sobre el tema de dejar los malos hábitos, podéis encontrar una lista de títulos al final de esta guía. A parte de leerlos, también es conveniente escuchar las experiencias de otras personas, conocer qué les pasaba, por qué, qué sentían, las consecuencias que sufrieron y cómo lograron eliminarlos.

Otras actividades:

En este apartado os proponemos diferentes actividades que ayudan a eliminar los malos hábitos. Tened en cuenta que cada una/o tiene sus ritmos y que el proceso puede alargarse más de lo que os gustaría. Tened paciencia con vuestra/o hija/o, animadle a contar sus problemas y preocupaciones (demostrándole que puede confiar en vosotras/os) y tened claro que será mucho más complicado lograrlo si piensa que no va a ser capaz o si no se siente con ganas de intentarlo.

1.- “Customizar” los guantes

En esta actividad le dejaréis pintar unos guantes blancos de la manera que ella/él quiera. Esos guantes le recordarán que debe dejar de actuar de ese modo (con su mal hábito), llevándolos puestos tanto en casa como en la calle. Tened en cuenta que esta actividad es más eficaz con el hábito de meterse los dedos en la nariz o la boca.

2.- Calendario de estrellas

Haréis un calendario juntas/os, utilizando los materiales que más os gusten. Explicadle que por cada día que consiga suprimir su mal hábito le daréis una estrella para ponerla en el calendario y que cuando llegue a un número concreto de días sin repetirlo conseguirá un premio. Escoged con ella/él tanto la cantidad de días como el premio. Es conveniente que sea un plan en vez de un objeto (comer fuera de casa, hacer un deporte o excursión todas/os juntas/os...). Se busca reducir su comportamiento haciendo uso del refuerzo positivo (dándole algo que le gusta).

Tened en cuenta que al principio le costará más, por lo que se recomienda empezar con objetivos más cortos, minutos u horas, y dándole pequeños premios. A medida que vaya mejorando alargad el tiempo necesario para recibir el premio, proponiendo retos de manera gradual. No olvidéis tener paciencia,

transmitiéndole que comprendéis su situación y que puede contar con vuestra ayuda.

3.- Caja de monedas

En este ejercicio se pide que introduzcáis una moneda en la caja cada vez que realicéis vuestro mal hábito. Puede ser que al principio sintáis que perdéis dinero cada día. De todos modos, por cada día que dejéis vuestro mal hábito cogeréis una moneda de la caja.

Participad también las madres, padres, hermanas y hermanos, cada una/o escogiendo una acción o mal hábito que tengáis. Os recomendamos que los escribáis y que los expongáis en un lugar visible. Siendo un compromiso familiar, en vez de estar enfocada/o únicamente en su mal hábito tendrá que prestar atención a que cada una/o cumple con su palabra. De ese modo no sentirá que tiene que hacerlo sola/o.

Sugerencia: si vuestra/o hija/o es pequeña/o y todavía no es consciente del valor del dinero, en vez de monedas puede meter en la caja algo que le guste. Tened en cuenta que vosotras/os tendréis que hacer lo mismo.

4.- Caja de entretenimiento

Escoged una caja y decoradla juntas/os. Explicadle que esa caja la usará para guardar las actividades que puede hacer cuando sienta la tentación de realizar su mal hábito. Cuando terminéis de decorarla introducid en ella dos o tres objetos de su gusto (un libro, un puzle, una pelota pequeña...) y a medida que veáis que va mejorando id añadiendo nuevos. Teniendo en cuenta su edad, os recomendamos evitar los dispositivos tecnológicos.

Malos hábitos

INFORME

Investigadoras/es: _____ Fecha: _____

Persona investigada: _____

Datos del suceso:

SUCESO

SENTIMIENTOS

Durante

Después

RESOLUCIÓN



OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL TEMA:



- Yo no me chupo el dedo (Paula Merlán). Carambuco, 2022
- Mis razones (Shinsuke Yoshitake). Pastel de Luna, 2022
- Morderse las uñas (Paula Merlán). Cuento de Luz, 2021
- Qué puedo hacer para vencer mis manías (Dawn Huebner). TEA, 2009
- Mi hijo tiene manías (Aurora Gavino). Pirámide, 2006



*Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.