

Kit de Higiene Hombres

Dignidad, salud y autocuidado en todo momento



Durante una emergencia o desastre los hombres también pueden enfrentar pérdidas, traumas, miedos e inseguridades. Muchas veces no cuentan con herramientas ni espacios seguros para expresar su dolor debido a estereotipos culturales que les exigen mostrarse fuertes, invulnerables y racionales.

Esta represión emocional puede derivar en ansiedad, depresión, crisis de identidad o mecanismos de afrontamiento dañinos (como el consumo de alcohol, drogas o la violencia). Reconocer estas emociones y pedir apoyo es un signo de fortaleza, no de debilidad.

ESTE KIT HA SIDO DISEÑADO PENSANDO EN TI

CUANDO LOS HOMBRES CUENTAN CON UNA SALUD INTEGRAL, TIENEN MEJORES HERRAMIENTAS PARA COLABORAR, PROTEGER Y CONVIVIR RESPETUOSAMENTE CON OTROS.

PARA APOYAR EN LAS CONDICIONES MÍNIMAS DE SALUD, BIENESTAR Y DIGNIDAD

Promover el autocuidado masculino contribuye a la corresponsabilidad, reduce riesgos sanitarios, mejora la convivencia y fortalece el tejido social en medio de una emergencia.



El Kit de Higiene ayuda a:

FOMENTAR LA CORRESPONSABILIDAD EN LA COMUNIDAD

Cuidarte también es cuidar a los demás.

REFORZAR TU DIGNIDAD Y AUTOESTIMA

La higiene corporal incide en tu bienestar emocional.

FORTALECER TU AUTONOMÍA

Ya que puedes atender tus necesidades sin depender de otros.

PROMOVER UNA MASCULINIDAD POSITIVA Y SALUDABLE

Cuidarse es también una forma de proteger, no de debilidad.

RECONOCER TU DERECHO AL BIENESTAR

La higiene y la salud son derechos, incluso en contextos de emergencia.

PREVENIR ENFERMEDADES Y CONTAGIOS



Kit de Higiene

Hombres

**Tu bienestar es esencial
para enfrentar y superar la emergencia.**
Cuidarte también es cuidar de los demás.



RECUERDA



- ✓ Mantén hábitos de higiene diaria, incluso si el entorno es difícil.
- ✓ Si te sientes abrumado, busca apoyo o habla con alguien de confianza.
- ✓ Evita mecanismos de escape dañinos como el consumo excesivo de alcohol.
- ✓ Cuidarte no es egoísmo: es un acto de responsabilidad y respeto hacia ti y hacia los demás.
- ✓ Recuerda que la salud mental también forma parte del bienestar integral.

Contenido del Kit de Higiene para Hombres

- **Pasta dental (1 unidad de 75 ml) + Cepillo dental (1 unidad)**
Mantiene la salud bucal y previene infecciones.
- **Máquinas de afeitar doble hoja (3 unidades)**
Sentirse limpio fortalece la autoestima y ayuda a recuperar el sentido de rutina.
- **Shampoo neutro (1 unidad de 250 ml) Jabón líquido neutro (1 unidad de 200 ml)**
Higiene diaria del cuerpo y cabello. Previene infecciones y promueve el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- **Desodorante sin alcohol (1 unidad)**
Controla el sudor y malos olores. Mejora la convivencia y la comodidad.
- **Peineta (1 unidad de 12 cm)**
Contribuye a mantener una imagen personal cuidada. Refuerza el sentido de control.
- **Papel higiénico doble hoja (4 rollos de 50 mt)**
Fundamental para la higiene íntima. Previene infecciones y malestares.
- **Toallas de tela (2 unidades de aprox. 45 x 60 cm)**
Permite el secado personal y promueve hábitos de higiene sostenibles.
- **Preservativos masculinos (6 unidades)**
Prevención de ITS y embarazos no planificados. Importante en contextos de alta vulnerabilidad.
- **Jabón de ropa neutro en barra (1 unidad de 70 gr)**
Mantiene la higiene de la ropa, evitando proliferación de bacterias y malos olores.
- **Alcohol gel (1 unidad de 60 ml)**
Limpieza de manos sin acceso a agua. Previene contagios.
- **Protector solar FPS 50 (1 unidad de 50 ml)**
Previene quemaduras y enfermedades de la piel. Especialmente útil en albergues o tareas en exteriores.
- **Cortaúñas (1 unidad)**
Previene infecciones y mantiene la higiene corporal.

¿Cómo afectan las emergencias a los hombres?

Las emergencias impactan a los hombres no solo en lo físico, sino también en lo emocional y socioeconómico.

Roles y presiones sociales

Se espera que "resuelvan todo", lo que incrementa el estrés y los expone a labores de alto riesgo sin suficiente protección.

Salud y bienestar

Enfrentan vacíos en atención médica y salud sexual, poca visibilidad de su salud mental y riesgo de recurrir a mecanismos dañinos como alcohol, drogas o violencia. La falta de insumos básicos también puede derivar en problemas físicos y emocionales.

Impacto económico y de identidad

La pérdida de empleo o inestabilidad laboral afecta su autoestima, identidad y estabilidad emocional.