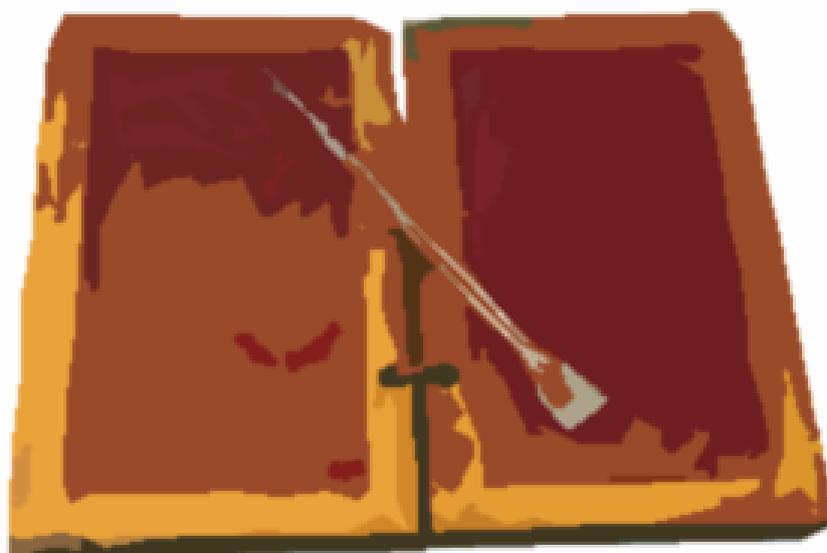


TABELLAE CRATTIAE MAXIMILLAE



DOMUS
BAEBIA



Tabella XI
De Thermis
Un día en las termas

Kalendis Iuniis (1 de junio)

Martis dies

¡Qué día tan ajetreado hemos tenido hoy! Esta noche celebramos el banquete por las futuras elecciones de nuestro hijo en casa y hemos tenido que hacer muchas cosas.

Tras el almuerzo (*prandium*), las mujeres hemos acudido a las termas (*thermae*). Lo hemos pasado muy bien, pues además de bañarnos, hemos hecho ejercicio, nos han dado un masaje, hemos podido hablar con nuestras amigas, hemos paseado por la arboleda, nos han depilado y muchas cosas más que ahora contaré.

Nada más llegar a las termas hemos dejado nuestras pertenencias en el vestuario (*apodyterium*). Algunas esclavas de la *domus* que nos han acompañado se han quedado a vigilar nuestras cosas, después de coger todo aquello que íbamos a necesitar: unguentario (*unguentarium*), toallas (*lintea*), cuenco (*patera*), raspadores (*strigiles*), zuecos (*sculponeae*) y nuestro set de limpieza.

Después pasamos a otra dependencia (*unctorium*) donde nos untaron con aceite (*oleum*) y ceniza (*cinis*) para no quemarnos bajo el sol. Ya preparadas, hemos ido a la palestra (*palaestra*) a practicar un poco de ejercicio físico con nuestro equipo de *fascia y subligaculum*. ¡Cómo nos hemos cansado!, pero lo mejor estaba por llegar...Unos minutos en la sauna (*laconicum*) y después a disfrutar de un baño de agua caliente en el *caldarium*.

Después de limpiar muy bien nuestra piel y eliminar las células muertas con los raspadores nos han dado un masaje de aceite aromatizado en la sala de temperatura tibia (*tepidarium*), ¡ha sido fabuloso! Para terminar hemos tomado un baño frío en el *frigidarium*, que por cierto... estaba helado, pues se nota mucho el contraste de temperatura si lo comparas con las salas cuyo suelo es caldeado por el horno (*praefurnium*) gracias a unos conductos que van a través de las paredes y por debajo del suelo (*hypocaustum*).

Mi amado esposo también ha acudido con su esclavo *Theomnestus* a las termas después de la siesta, ha hecho el mismo recorrido que nosotras, aunque ha aprovechado para afeitarse a manos del *tonsor* y depilarse con resina y cera, crema depilatoria (*dropax*) y pinzas.

En nuestra *domus* hemos acabado de arreglarnos para la fiesta, hemos lavado nuestros dientes con sal gruesa, los hemos enjuagado bien con leche de cabra siguiendo las indicaciones de nuestro amigo *Voconius* que lo aprendió en uno de sus viajes a Roma, para tener una sonrisa bien blanca y hemos masticado unas hojas de menta para que nuestro aliento estuviera fresco. También nos hemos perfumado con ungüentos y aceites traídos de Oriente que nos aplicamos con el *osculatorium*.



A mí me ha maquillado y peinado mi peluquera particular (*ornatrix*) que es una experta en dejar irreconocibles a las mujeres, lo ha hecho con un magnífico peine (*pecten*) de marfil que tiene mi nombre grabado.

Ante el espejo (*speculum*) parecía otra persona. Un cutis pálido conseguido con el plomo blanco, unas mejillas rosadas por los posos de vino, unas cejas pobladas y unidas que me daban distinción, unos ojos perfilados con carbón que parecían azules gracias a la sombra de polvo de azurita aplicada sobre los párpados, unos hermosos labios rojos conseguidos con el cinabrio y para terminar un lunar de cuero en la mejilla derecha debajo del ojo.

El peinado me favorece mucho, unos rizos postizos caen sobre mis hombros, unas bonitas cintas (*vittae*) y unos alfileres (*comatoriae*) los sujetan. Me da vergüenza, pero he de confesar que me veo radiante y muy hermosa.

Estoy deseando que lleguen los invitados y comience la fiesta, ya os contaré cómo resulta...



Taller Balnea et unguenta. Ludere et discere_ Saguntina Domus Baebia





¿Sabías que?

- Los hombres y mujeres acudían a las termas en horarios diferentes o tenían espacios separados para no estar juntos.
- Las termas públicas eran a veces gratuitas. En el caso de pagar, la entrada era muy barata.
- En muchas termas habían aseos públicos (*latrinæ*) a los que podían acudir varias personas a la vez y sentarse sobre un banco de madera o mármol con unos orificios superiores separados entre sí. Los asientos estaban situados encima de una alcantarilla lo que permitía evacuar rápidamente los residuos y asegurar una buena higiene. A los pies había un canalillo de agua donde se depositaba una esponja sujeta a un palo (*spongia longa o xylospongion*) que, tras su limpieza, era compartida por los usuarios de las letrinas.
- En las termas se ofrecían diferentes servicios: depilación, masajes, afeitado, biblioteca, jardines,...

No olvides tu set básico de limpieza:

- *Volsella*: pinzas para depilarse.
- *Auriscalpium*: cucharilla para limpiarse las orejas.
- *Dentiscalpium*: especie de hoz muy pequeña para limpiar los dientes.
- *Culter*: para limar y limpiar las uñas.
- *Unguentarium*: botella con aceites o ungüentos.
- *Strigiles*: rascadores para eliminar las células muertas del cuerpo.
- *Lintea*: toallas.
- *Sculponeae*: zuecos de madera para no quemarse los pies en las zonas con calefacción.



Taller Balnea et unguenta. Ludere et discere- Saguntina Domus Baebia

PARA SABER MÁS:

[Cuaderno balnea et unguenta. Ludere et Discere](#)

[Spatium unguentaria](#)

[Spatium ornatrix](#)





ACTIVIDADES



I- Relaciona los conceptos de la columna de la izquierda con los de la derecha:

<i>VITTAE</i>	CENIZA
<i>OLEVM</i>	BARBERO
<i>CVLTER</i>	ALFILER PELO
<i>VOLSELLA</i>	ACEITE
<i>TONSOR</i>	WÁTERES ROMANOS
<i>LINTEA</i>	LIMPIADOR DIENTES
<i>SCVLPONEAE</i>	LIMA
<i>XYLOSPONGION</i>	CINTAS PELO
<i>DROPAX</i>	CHANCLAS ROMANAS
<i>COMATORIAE</i>	PINZAS DEPILAR
<i>CINIS</i>	TOALLAS
<i>DENTISCALPIVM</i>	PAPEL HIGIÉNICO
<i>LATRINAE</i>	CREMA DEPILATORIA



II- Juguemos con las palabras.

Pon estas palabras derivadas con su correspondiente palabra latina:

termómetro, entibiar, cinerario, sobornar, unción, incinerar, espejo, frigorífico, termalismo, horóscopo, caleidoscopio, natación, cauterizar, hornear, termal, hornaza, hornillo, untar, nadar, cálido, frigidez, tibio, nadador, unguento, espectro, natatorio, ornar, térmico, adornar, termo, tibieza, frío, refrigerio, termodinámica, caldo, ungir, ceniza, especular, cáustico, ornamentar, horno.

PALABRA EN LATÍN	DERIVADOS
<i>THERMAE</i>	
<i>CALDARIVM</i>	
<i>FRIGIDARIVM</i>	
<i>ORNATRIX</i>	
<i>SPECVLVM</i>	
<i>CINIS</i>	
<i>HYPOCAVSTVM</i>	
<i>PRAEFVRNIVM</i>	
<i>NATATIO</i>	
<i>VNGVENTARIVM</i>	
<i>TEPIDARIVM</i>	

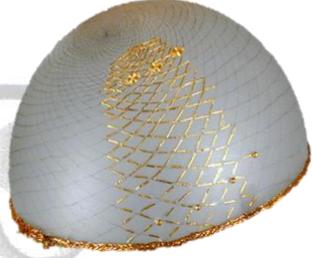


III- Di si estas afirmaciones son verdaderas o falsas:

AFIRMACIÓN	V	F
Los romanos se limpiaban los dientes con el <i>auriscalpium</i>		
El <i>osculatorium</i> servía para mover el perfume y aplicarlo		
El papel del wáter de los romanos era igual que el nuestro		
Con el <i>culter</i> se arreglaban las uñas de los pies		
La peluquera se llamaba en latín <i>volsella</i>		
La tonsura viene de la palabra latina <i>tonsor</i>		
En la <i>palaestra</i> se toma un baño de vapor		
En el <i>frigidarium</i> se hacen friegas con aceite aromático		
Con cera y resina se realizaban las depilaciones		
En las termas se va con <i>sculponeae</i>		
Unas termas romanas sería como un balneario actual		
La calefacción de los romanos iba por el techo y las paredes		
Los hombres llevaban un bañador que estaba compuesto por una <i>fascia</i> y un <i>subligaculum</i>		
Los ojos se maquillaban con cinabrio		
Con el <i>speculum</i> se peinaban		
Los postizos eran utilizados para el peinado		
Las mujeres se maquillaban de blanco		
Los hombres no se afeitaban		



IV- Identifica cada imagen con la pista que te da *Grattia*. Pon el nombre en latín:

PISTAS:

- a) Hay de muchos tipos, las mejores son las naturales. SPONGIA
- b) Las uñas se quedan muy limpias. CVLTER
- c) Con él, el pelo no se deshace. RETICVLVM
- d) Hay que ir con cuidado pues te puedes pinchar. COMATORIA
- e) En las termas nos quitamos con él las células muertas. STRIGILIS
- f) Tiene un círculo que no sirve para mirarse, sino para aplicarse el perfume.
OSCVLATORIA
- g) La cera de las orejas se elimina perfectamente. AVRISCALPIVM
- h) Corta mucho, hay que ir despacio. NOVACVLA
- i) Uff, cómo duele al estirar los pelos. VOLSELLA
- j) Mi imagen se refleja en él. SPECVLVM
- k) Mi *ornatrix* me maquilla los ojos. MVNDVS MVLIEBRIS
- l) El cabello se desenreda muy bien con él. PECTEN
- m) Es como un palillo actual. DENTISCALPIVM
- n) Rasca, rasca.... PVMEX
- o) Los rizos salen perfectos. CALAMISTRVM

DOMUS
BAEBIA



V- Vamos a hacer unas recetas sencillas de cosmética natural romana.

SALES DE BAÑO



Ingredientes:

- 6 cucharadas de sal gruesa
- 6 gotas de esencias naturales como por ejemplo, de lavanda, de romero, de azahar, de rosa, etc.
- Recipiente para la mezcla
- Cuchara
- Recipiente de vidrio para envasar
- Etiqueta

Modo de preparación:

Colocar la sal en el recipiente para mezclar.
 Incorporar las gotas del aceite esencial escogido.
 Remover bien.
 Dejar reposar la mezcla un par de minutos.
 Envasar y etiquetar.

CREMA NUTRITIVA

Ingredientes:

- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas soperas de miel
- 3 gotas de aceite de almendras
- Recipiente de vidrio para envasar
- Etiqueta

Modo de preparación:

Batir la clara de huevo muy bien.
 Añadir la miel y las gotas de aceite de almendras.
 Remover bien.
 Dejar reposar la mezcla un par de minutos.
 Envasar y etiquetar.



COLONIA DE LAVANDA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores secas de lavanda
- 2 cucharadas de canela en polvo o 2 gotas de aceite esencial de canela
- 1/2 litro de alcohol de 70°
- Recipiente para la mezcla
- Recipiente de vidrio oscuro para envasar
- Etiqueta

Modo de Preparación:

Poner el alcohol en el recipiente de mezcla.

Añadir los ingredientes al alcohol.

Remover bien.

Dejar macerando la preparación en un lugar oscuro bien cerrado durante un mínimo de 2 o 3 semanas.

Pasadas las 2 o 3 semanas colar bien.

Envasar en el recipiente de vidrio oscuro y etiquetar.

LOCIÓN DE MIEL PARA LAS MANOS

Ingredientes:

- 1 cucharada y media de miel
- 10 cucharadas de agua de rosas
- 4 cucharadas de glicerina
- 1/2 cucharada de vinagre de alcohol
- Recipiente de vidrio oscuro para envasar
- Etiqueta

Modo de Preparación:

Calentar la miel a fuego lento hasta que se funda.

Tras retirarla del fuego, se añaden los demás ingredientes.

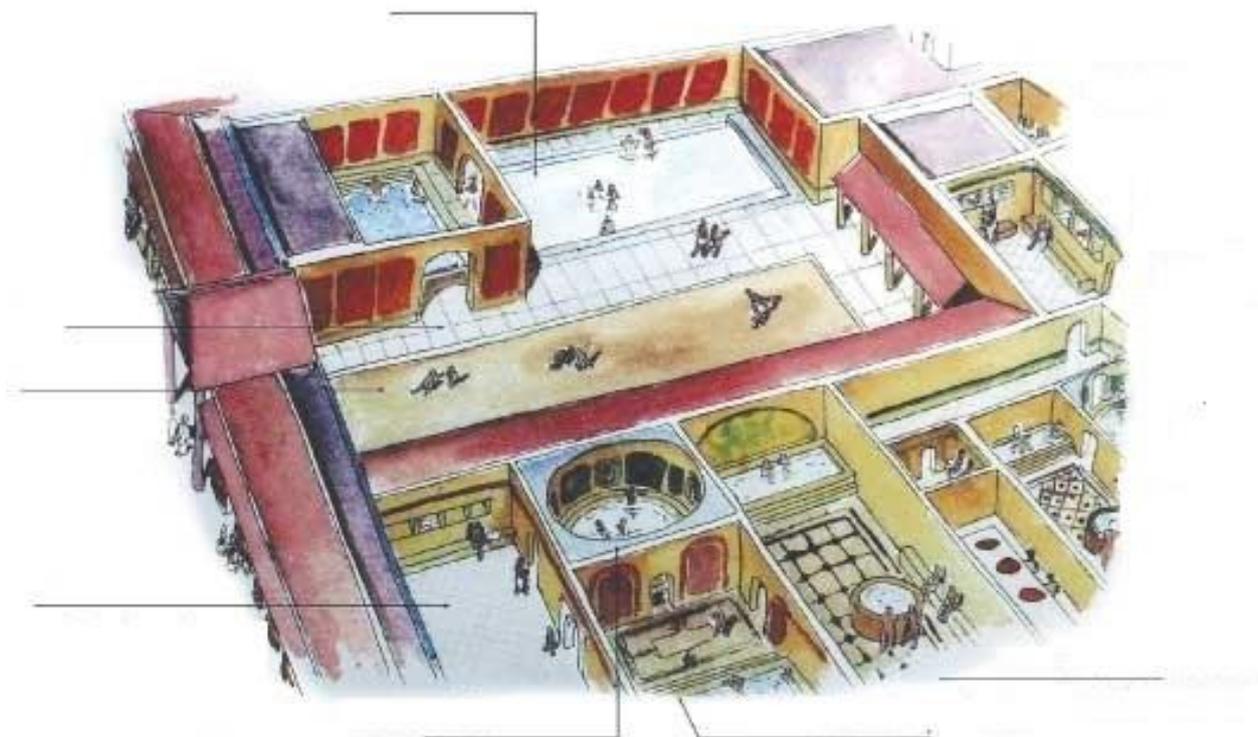
Remover bien la loción.

Envasar y etiquetar.





VI- Pon los nombres de las diferentes estancias de unas termas:



DOMUS BAEBIA





VII- Qué objeto cogería si....?

- Voy al *caldarium*:
 - a) La *patera* y el *strigilis* para quitarme las células muertas.
 - b) El *unquentarium* con aceite de romero.
 - c) La *spongia longa*.
- Voy al *laconicum*:
 - a) El *osculatorium*.
 - b) Los *sculponeae* para no quemarme los pies.
 - c) El *speculum* para mirarme.
- Voy al *apodyterium*:
 - a) No llevo nada.
 - b) El *pecten* para peinarme.
 - c) Los *sculponeae* para no quemarme los pies.
- Voy a la *palaestra*:
 - a) Unas *pilae* para jugar con mis amigas.
 - b) El *dentiscalpium*.
 - c) El *dropax*.
- Voy al *frigidarium*:
 - a) El *tonsor*.
 - b) El *auriscalpium*.
 - c) Un *linteum* para secarme bien y entrar en calor.
- Voy a la *latrina*:
 - a) La *spongia longa*.
 - b) Las *vittae*.
 - c) El *culter*.



VIII- Mira con detenimiento las imágenes, identifica la estancia de las termas y qué están realizando:



BAEBIA





IX- Une el utensilio romano con el actual. Si lo identificas, escribe el nombre:

ROMANO	ACTUAL
	
	
	
	
	
	
	





X- Resuelve esta sopa de letras:

UTENSILIATHERMARUM

D	E	N	T	I	S	C	A	L	P	I	U	M	S
I	C	U	L	T	E	R	Y	E	A	C	K	A	U
T	Y	P	E	C	T	E	N	O	B	V	E	U	B
L	E	B	X	Q	A	P	A	T	E	R	A	R	L
S	C	U	L	P	O	N	E	A	E	N	Y	I	I
U	N	G	U	E	N	T	A	R	I	U	M	S	C
S	L	C	H	V	C	I	N	I	S	S	W	C	A
P	S	D	L	V	O	F	O	H	W	Z	X	A	C
E	D	U	U	I	J	L	A	L	Y	A	A	L	U
C	R	T	B	L	N	F	S	S	E	J	L	P	L
U	O	W	F	G	F	T	Q	E	C	U	L	I	U
L	P	J	O	R	D	G	E	H	L	I	M	U	M
U	A	X	F	X	T	T	B	A	Y	L	A	M	K
M	X	S	T	R	I	G	I	L	E	S	A	U	G

- | | |
|--------------|---------------|
| AURISCALPIUM | CINIS |
| CULTER | DENTISCALPIUM |
| DROPAX | FASCIA |
| LINTEA | OLEUM |
| PATERA | PECTEN |
| SCULPONEAE | SPECULUM |
| STRIGILES | SUBLICACULUM |
| UNGUENTARIUM | VOLSELLA |





XI- En la imagen encontrarás cosas que no podrían estar en una letrina y objetos que sí llevaríamos a unas termas. Localízalos:



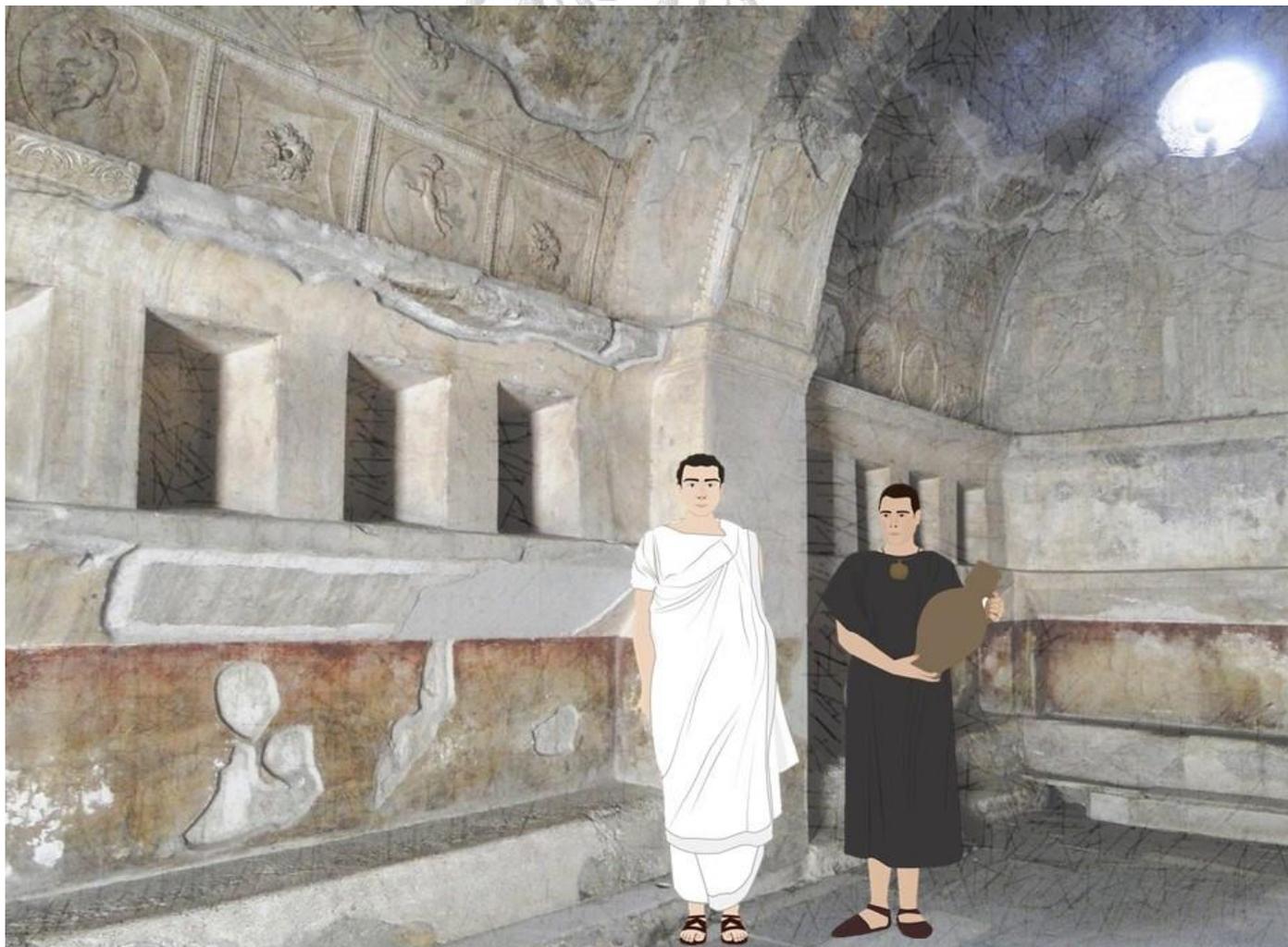
JL

ANACRONISMOS	VERDADES





XII- Invéntate un diálogo entre estos dos personajes de la familia *Bæbia*:



DOMUS
BAEBIA





XIII- Lectura y comprensión del texto. En cada texto se habla de un tema diferente, averigua de qué están hablando:

- a) Plinio, Ep, 5,6,25: "Viene, a continuación, el vestidor de los baños, una habitación grande y alegre"

SOLUCIÓN: _____

- b) Marcial, VI, 42: "... Si te gustan las costumbres de los laconios, cuando ya tengas bastante vapor caliente, puedes entrar enseguida en el agua fría."

SOLUCIÓN: _____

- c) Plinio, Ep, 2, 17- 11: "A la estancia de agua fría está adosada la de los baños de agua intermedia, sobre la que la luz del sol cae con mucha generosidad. En ella hay tres piscinas: dos expuestas al sol y la tercera no lejos de la luz"

SOLUCIÓN: _____

- d) Séneca, Cartas, 70: "Allí, el palo que, adherido a una esponja, se emplea para limpiar la impureza del cuerpo, lo embutió todo entero en la garganta, con lo que se ahogó"

SOLUCIÓN: _____

- e) Marcial, VII, LXXXIII: "Mientras el barbero Eutrápelo rodea el rostro de Luperco y afeita sus mejillas, le salió una segunda barba"

SOLUCIÓN: _____

- f) Plauto, Curculus, IV, 4: "Y ya pueden mis pinzas (volsellae), mi peine (pecten), mi espejo (speculum), mi rizador de pelo (calamistrum), mis tijeras para el pelo (axitia) y toalla (lintheum) quererme bien..."

SOLUCIÓN: _____

DOMVS
BAEBIA



XIV- Describe qué están haciendo en estas imágenes:





XV- El tema de los baños romanos ha interesado mucho a lo largo de la historia. El pintor [Lawrence Alma Tadema](#) realizó varios cuadros con esta temática. Vamos a ver si observándolos bien puedes responder a estas cuestiones:



¿En qué sala de las termas están estas mujeres y qué está haciendo la sierva?



¿Qué lleva esta mujer en la bandeja y cómo se llaman en latín?





¿Qué están haciendo estas mujeres? ¿Qué utensilios identificas?



¿En qué sala se desarrolla la imagen? Justifica la respuesta.





¿En qué sala de las termas crees que están?

¿Qué lleva este siervo en las manos y dónde está?





XVI- Vamos qué tal te desenvuelves ante la cámara.

¿Te animas a representar el papel del esclavo *Theomnestus*?

Puedes escoger entre estas opciones:

- Redactar un texto en el que *Theomnestus* cuente cómo ha sido la visita a las termas con su *dominus*.
- Redactar un texto en el que *Theomnestus* explica cómo es el día a día junto al *pater familias* de la *domus Baebia*.
- Leer de manera dramatizada este texto que te adjuntamos.



THEOMNESTVS

Soy *Theomnestus*, esclavo en la *domus Baebia*.

Mi trabajo en la casa consiste en ayudar a vestir a mi señor, acompañarlo a las termas y en organizar a todos los clientes que vienen por la mañana a saludar y a pedir ayuda al *dominus*.

También me encargo de vigilar los relojes de sol y de agua de la casa.





RECURSOS DIGITALES

- Materiales del [Camp d'aprenentatge de Tarragona](#)
- Reconstrucción de las [termas de Diocleciano](#)
- Video [función de las termas](#)
- [Recreación termas de los Bañales](#)
- [Termas](#)
- [Instagram unguenta](#)

DOMUS
BAEBIA

