

Mejorar la Autoestima

El nuevo año trae nuevas oportunidades, nuevo optimismo y resoluciones para mejorar.

Pasar más tiempo en casa, lejos de amigos y familiares, puede hacer que se sienta triste y aislado, y puede afectar negativamente a su salud mental y a su autoestima. Aquí hay algunas ideas para comenzar su 2021 sintiéndose mejor consigo mismo y aumentando su autoestima.

Estar con gente que te trate bien

Algunas personas te derribarán y otras te levantarán con sus acciones y palabras. Elige estar con personas y amigos que te ayuden a sentirte bien contigo mismo y al mismo tiempo ser ese amigo para los demás.

Poner metas

Piense en las cosas que son buenas para usted y que le permitirán sentirse bien, como comer una dieta saludable, hacer más movimiento o estudiar más, y haga un plan para lograr esas metas y cúmplalo a largo plazo.

Enfocarse en lo que va bien

A veces, cuando nos enfocamos en los aspectos negativos y los problemas de nuestra vida, eso es todo lo que ve y cree. Trabaje en la positividad y encuentre lo bueno en sí y en su día y observe cómo se siente después.

Decirse cosas útiles a sí mismo

El diálogo interno es una herramienta poderosa que puede ayudarlo a sentirse mejor o peor consigo mismo. Si es crítico o duro consigo mismo, intente reformular los pensamientos para que sean más positivos y similares a lo que le diría a un buen amigo; continúe hasta que sea más un hábito tener buenos pensamientos sobre sí mismo.

Reducir la Cafeína

La cafeína es una droga que causa el estado de alerta, lo que a veces se siente necesario con fechas límite para las tareas y otras actividades en el calendario.

Los adolescentes deben limitar su ingesta a no más de 100 mg diarios para evitar problemas potenciales como insomnio, deshidratación, pérdida de masa ósea (con el tiempo) e incluso el agravamiento de ciertos problemas cardíacos.

La Reducción

Si está tomando demasiada cafeína, es posible que desee reducirla lentamente. Empiece por hacer un seguimiento de la cantidad de bebidas con cafeína que toma al día y sustituya una bebida sin cafeína por día durante una semana. Si todavía toma más de 100 mg al día, haga la sustitución durante tantas semanas como sea necesario para estar por debajo de los 100 mg.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/teens/caffeine.htm?WT.ac=ctg#catnutrition>

Ejercicio: Mantenerse en Curso

Análizalo

¿Tiene una meta GRANDE y global que desea lograr? Comience con metas más pequeñas que le permitirán mantenerse encaminado hacia su meta mayor.

Haz lo que funcione para ti

Hacer ejercicio debe ser divertido y algo que le guste: encuentre lo que no se sienta como una tarea.

Compañero de entrenamiento

Tener a alguien con quien hacer ejercicio (virtualmente o en persona, solo asegúrese de estar físicamente alejado) puede ayudarlo a mantenerse motivado y responsable.

Recuerda Tu Por Qué

Si empieza a perder la motivación o quiere dejar de fumar, recuerde por qué empezó y las razones por las que quiere lograr su meta.

Tome Descansos de las Pantallas

El tiempo frente a la pantalla es parte de nuestras vidas, y es probable que usted y su (s) hijo (s) incluso pasen más tiempo en 2020 mirando pantallas con el aprendizaje virtual, haciendo reuniones de Zoom con familiares y amigos y pasando más tiempo en casa.

La inactividad física, como sentarse frente a una pantalla durante gran parte del día, puede aumentar el riesgo de varios problemas de salud, y es importante equilibrar el tiempo frente a una pantalla.

El tiempo de pantalla después de las tareas escolares y del hogar

Permita pasar tiempo frente a la pantalla después de que se hayan completado todas las tareas y responsabilidades. Si su teléfono lo distrae, muévelo a otra habitación.

Ponga una alarma para moverse y estirarse

Si las pantallas se utilizan durante un período prolongado, configure que suene una alarma cada 30 a 60 minutos para recordarle que debe levantarse, moverse y estirarse.

Fomente las actividades que no sean de pantalla

Hay muchas otras actividades que se pueden realizar sin pantalla, como jugar, salir, deportes, manualidades y lectura.

Ponga el ejemplo

Si tiene hermanos menores, ¡puede dar un ejemplo positivo practicando menos tiempo frente a la pantalla!

Comidas sin pantallas

La hora de la comida es un buen momento para entablar una conversación y pasar un verdadero tiempo en familia sin el repicar y los pitidos de sus dispositivos.

Fuente: Kohl'sHealthyAtHome.org
"10 Tips for Taking Screen Breaks" (10 Consejos para Tomar Descansos de las Pantallas)