

BACKPACK NEWS

TEENS

(NOTICIAS DE MOCHILA) (ADOLESCENTES)

Mes de la Salud del Corazón

Su corazón es una parte importante de su cuerpo, y existen muchas cosas diferentes que puede hacer para mantenerlo sano y fuerte en honor al "Mes del Corazón": Vea estas diferentes sugerencias a continuación:

Actividad Física

Hacer ejercicio es una excelente manera de mantener fuerte su corazón. Los niños deben tener 60 minutos de ejercicio diario, y esto puede ser jugar al aire libre, en una clase de gimnasia, caminar / correr, practicar deportes o incluso hacer clases virtuales de fitness.

Nutrición

Lo que comemos marca una gran diferencia en cómo nos sentimos y en cómo mantener fuerte su corazón. Es importante comer muchas frutas y verduras, proteínas magras (como pollo, frijoles y pescado) y asegurarse de que los granos sean integrales. Limite la cantidad de dulces, grasas y alimentos procesados.

Peso Saludable

Hable con el proveedor de su hijo sobre cuál es el peso correcto para su estatura a su edad, y si está por encima o por debajo de lo recomendado, pueden trabajar juntos en un plan para lograr ese peso ideal.

Movimiento con Tiempo de Pantalla

Con muchas escuelas realizando el aprendizaje virtual, el tiempo frente a la pantalla es inevitable. Asegúrese de tomar descansos para estirarse y moverse durante el día y limitar el tiempo que pase con el teléfono, la tableta y la televisión.

No Fume ni Vaporee

Fumar / vapear no solo daña el corazón, sino también los pulmones, la sangre y otros órganos. ¡Solo di no!

Ser más optimista

Note lo bueno a medida que suceden

Encontrar las cosas por las que está agradecido puede ayudarlo a ser más positivo y comenzar a ver lo bueno en todas las situaciones.

No se culpe cuando las cosas salgan mal

Dé la vuelta a su "voz interior" para ver lo que aprendió en una situación y lo que puede hacer de manera diferente / mejor la próxima vez.

Recuerda: los obstáculos son temporales

Tan pronto como algo va mal, recuerde que va a pasar y las cosas van a mejorar.

Dese crédito

Si tiene un buen resultado, tómese unos minutos y piense en lo que hizo para que eso suceda, ¡y siéntase bien con sus esfuerzos!

Fuente: [How to be more optimistic](#)
(Cómo ser más optimista)

Formas de ayudar a un amigo que se corta (autolesión)

Dile a alguien

Es posible que tu amigo quiera que mantengas en secreto que se corta, pero es importante que se lo diga a un adulto (padre, consejero, maestro o proveedor) para que pueda obtener la ayuda que necesita. Puede que al principio estén enojados contigo, pero contárselo a alguien puede ayudar a superar el problema.

Ayude a tu amigo a encontrar recursos

Si su amigo no quiere hablar con un adulto o con alguien que lo ayude, puede buscar libros o grupos de apoyo en línea para adolescentes que se autolesionan, pero ¡tenga cuidado con los sitios que están a favor de cortarse!

Reconozca el dolor de su amigo

Sé amable y hágale saber a ese amigo que usted confía en que está pasando por un momento difícil y que usted quiere ayudarlo a encontrar una manera de apoyarlo a sobrellevarlo.

Fuente: [How Can I help a friend who cuts?](#)
(¿Cómo puedo ayudar a un amigo que se corta?)

Mes de la Salud Dental

El cuidado de sus dientes es una parte importante de su salud. Mantener sus dientes sanos le permite masticar su comida, hablar con claridad y sonreír en grande, y la salud dental es algo que todos deberían practicar.

Al iniciar a los niños con hábitos dentales saludables desde una edad temprana, puede ayudar a prevenir diferentes dolencias dentales en el futuro, como caries, gingivitis (hace que las encías se enrojezcan, duelan y se hinchen) y otras afecciones.

A continuación, presentamos diferentes formas de mantener a los dientes y a las encías saludables

Cepillar

¡Cepílese al menos dos veces al día, todos los días! Al cepillarse, es mejor usar un cepillo de dientes con cerdas suaves y asegurarse de que su cepillo de dientes limpie TODOS los dientes, incluidos los de la parte frontal, lateral y posterior de la boca.

Limpieza con hilo dental

Usar hilo dental al menos una vez al día ayuda a eliminar a los gérmenes y a los restos de comida que se atascan entre los dientes y pueden causar mal aliento, gingivitis y caries.

Nutrición

Los dulces, caramelos, refrescos y azúcar no son buenos para los dientes y pueden causar problemas. ¡Concéntrese en comer muchas frutas y verduras, cereales integrales y proteínas!

Visitando a su dentista

Los chequeos y limpiezas del dentista deben programarse dos veces al año para asegurarse de que va por buen camino.