

Todo Sobre el Sueño

El sueño es una parte importante de la salud y las necesidades de sueño varían según la edad.

Los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño por noche, pero muchos no lo consiguen debido a la hora de inicio temprano de la escuela y los horarios ocupados con tareas, deportes, amigos, redes sociales y otras actividades.

La falta de sueño puede provocar:

- Estar menos atento
- Rendimiento inconsistente en la escuela y en los deportes
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Tiempo de respuesta retrasado

Cuando los adolescentes no duermen lo suficiente, esto también puede provocar problemas de ira, problemas en la escuela, el uso de estimulantes (café, bebidas energéticas) y accidentes automovilísticos debido al retraso en el tiempo de respuesta o quedarse dormido al volante.

Además, los adolescentes pueden tener cambios en sus patrones de sueño, lo que puede causar irregularidades en los horarios de sueño y puede hacer que sea difícil obtener las 8-10 horas recomendadas por noche.

Consejos para el sueño

- Tenga una hora de dormir constante, especialmente en las noches escolares.
- Tenga tiempo libre de tecnología (al menos una hora) antes de acostarse y mantenga los dormitorios libres de pantallas.
- Mantenga los dormitorios frescos y oscuros con ropa de cama cómoda.
- Establezca una rutina antes de acostarse; esto puede ayudar a fomentar buenos hábitos de sueño. Esto puede incluir leer, tomar una ducha/baño, hacer yoga o estirarse y otras actividades tranquilas.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/parents/sleep.html?WT.ac=ctg>

Conciencia Sobre el Alcohol

Es fácil que los adolescentes reciban un mensaje equivocado sobre el alcohol; es posible que vean a sus padres bebiendo o que vean programas de televisión o comerciales que lo hacen parecer muy divertido, pero puede provocar problemas de salud y otros problemas.

Las personas pueden desarrollar un problema con el alcohol cuando lo anhelan y tienen poco o ningún control sobre su forma de beber y no pueden dejar de beber sin ayuda, y esto se llama alcoholismo. Otros problemas de salud que ocurren con el consumo de alcohol pueden incluir problemas hepáticos y daño al páncreas, al corazón y al cerebro.

El alcohol es ilegal para las personas menores de 21 años, y la esperanza es que las personas a esa edad puedan tomar decisiones buenas y maduras mientras beben, como decir no a beber y conducir.

Día de la Tierra 2021

El Día de la Tierra cae el jueves 22 de abril de este año, ¡pero eso no significa que no puedas estar pensando en formas de ser "ecológico" durante todo el mes!

Ser "ecológico" significa que usted tome medidas para pensar en el medio ambiente y las formas en que usted y sus amigos/familiares pueden ayudar a proteger la tierra, el agua y el aire que nos rodea.

Maneras de Ser Ecológico:

- No tire basura y recójalo si lo ve
- Recicle latas, botellas y papel
- Apague el agua cuando se cepille los dientes y sea consciente al ducharse
- Desenchufe los cargadores de dispositivos electrónicos cuando no estén en uso
- Done ropa a organizaciones locales en lugar de tirarla

Preguntas y Respuestas sobre el Sueño para Adolescentes

¿La falta de sueño puede frenar tu crecimiento?

Posiblemente. Esto no sucederá con una o dos noches de sueño deficiente o sin sueño; sin embargo, si se producen malos hábitos de sueño a largo plazo, el crecimiento de una persona puede verse afectado.

La hormona del crecimiento se libera durante el sueño y si una persona duerme muy poco constantemente, esta hormona se suprime.

¿Qué debo hacer si no puedo quedarme dormido?

Si su mente está acelerada, intente calmarla imaginando una escena relajante, como recostarse en la playa en una hamaca o acampar en el bosque. Concéntrese en los sonidos, lo que ve y lo que siente (como la brisa o el balanceo de la hamaca).

Si eso no funciona, intente levantarse un rato y haga algo relajante que pueda adormecerle, como leer. Mantenga las luces bajas y evite la tecnología que puede hacer que su cerebro piense que es hora de despertarse.

¿Por qué mi cuerpo se sacude antes de quedarme dormido?

Los médicos y científicos llaman a esto una sacudida "hipnótica" o "mioclónica". Es perfectamente normal, y aunque los médicos y científicos no están 100% seguros de por qué sucede esto, una teoría es que el cerebro malinterpreta lo que está sucediendo cuando nuestros músculos se relajan antes de dormir. Es normal que nuestros músculos se relajen, pero el cerebro piensa que estás cayendo y les dice a tus músculos que se tensen como una forma de "agarrarse" antes de caer; de ahí el tirón.

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/teens/expert/sleep?ref=search>