

BACKPACK NEWS

TEENS

(NOTICIAS DE MOCHILA) (ADOLESCENTES)

La Conciencia Plena / Atención Plena

¿Qué es la Atención Plena?

La atención plena es tomarte el tiempo para estar completamente presente en el momento y darte cuenta de lo que estás haciendo y de tus alrededores.

¿Por qué la gente necesita Atención Plena?

La atención plena puede ayudarte a hacer tu mejor esfuerzo en las cosas y también te ayuda a:

- Prestar atención mejor y ser menos distraído
- Mantener la calma bajo estrés
- Escuchar mejor a los demás
 - Ser más paciente
 - Terminar las tareas
- Sentirte más feliz y disfrutar más de las cosas
- Reducir la velocidad en lugar de apresurarte
 - Conseguir autocontrol
- Evitar enojarse con demasiada facilidad

¿Cómo puedo empezar?

Las habilidades de atención plena son fáciles de practicar y solo toman unos minutos al día.

Aquí hay algunos pasos básicos para comenzar con la atención plena:

1. Siéntate en una posición cómoda. Elige algo en lo que centrar tu atención: tu respiración es un buen comienzo.
2. Respira normalmente mientras prestas atención a tu respiración.
3. Observa cuando tu mente divaga (está bien y esto es natural) y suavemente vuelve a dirigir tu atención a tu respiración.
4. Sigue respirando y relajándote, y devuelve tu atención a la respiración cuando tu mente divaga. Comienza con 5 minutos y aumenta la medida que te sienta cómodo.

La atención plena se puede practicar de muchas formas, como al comer o al caminar con atención. Prueba esto hoy y ve cómo se siente!

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/teens/mindfulness.html?WT.ac=ctg#catproblems>

Las Lesiones por Uso Excesivo

Las lesiones por uso excesivo pueden ocurrir cuando se ejerce demasiada tensión en una parte del cuerpo. Cuando esto sucede, puede causar inflamación, dolor, hinchazón, distensiones musculares y daño tisular.

Algunas señales de advertencia de lesiones por uso excesivo incluyen hormigueo, entumecimiento o dolor en el área afectada; rigidez o dolor en el cuello o en la espalda, o una sensación de chasquido o repiqueteo.

La prevención es clave: tenga en cuenta cuánto tiempo pasa haciendo movimientos repetidos e incorpore estiramientos, calentamientos y enfriamientos antes y después de hacer ejercicio o practicar un deporte.

Si sospecha que tiene una lesión por uso excesivo, es importante que un médico o un entrenador la diagnostique y que descance el área afectada para que su cuerpo pueda sanar.

Opciones de Desayuno Saludable

Quizás hayas escuchado que el desayuno es la comida más importante del día ... ¡y te ayuda a comenzar el día! Las personas que desayunan aceleran su metabolismo y tienden a tomar decisiones mejores y conscientes de las calorías a lo largo del día.

Si siempre tiene prisa por la mañana, a veces es posible que tenga que comer sobre la marcha, y tener opciones rápidas a mano puede ayudarlo a comenzar a desayunar; solo trata de evitar las opciones azucaradas e intente incorporar proteínas y fibra para mantenerse satisfecho por más tiempo.

Algunas ideas para el desayuno incluyen: fruta, queso o yogur bajo en grasa, batido de frutas, cereal o pan integral, avena, huevos y mantequilla de maní.

5 Formas de Prevenir la Acumulación del Estrés

El estrés es parte de la vida de todos, y el trabajo escolar, los deportes, las expectativas de los amigos, de la familia y de los maestros, los plazos y el drama social, ¡pueden sumarse para un adolescente!

Mediante la práctica de estas 5 acciones regularmente, puedes ayudar a mantener tu estrés bajo control.

Equilibra las Responsabilidades con la Diversión

Tener todas las responsabilidades y no divertirse mantendrá altos tus niveles de estrés. Tómame un tiempo durante cada día para hacer algo que disfrutas.

El Manejo de las Responsabilidades

Tener un calendario, una agenda o una aplicación puede ayudarte a llevar un registro de las tareas, las prácticas, las actividades, los quehaceres y otros compromisos (¡e incluso puedes anotar tu disponibilidad para las cosas que disfrutas!) Tómame un tiempo todos los días para preguntarte cómo van las cosas... ¿En qué necesita más tiempo y en qué necesitas trabajar?

Comer Alimentos Saludables

Lo que usas para alimentar tu cuerpo también se reflejará en tu estado de ánimo, energía y nivel de estrés. Los alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y procesados están bien de vez en cuando, pero una dieta equilibrada te mantendrá nutrido. Intenta consumir cereales integrales, proteínas bajas en grasa y productos lácteos, frutas y verduras.

Dormir Bien

ZzzZZZZzzzz! No dormir lo suficiente hará que te sientas drogado, de mal humor y cansado. Cuando duermes lo suficiente, puedes pensar con más claridad y procesar lo que necesitas hacer cada día, y eso ayudará a tu nivel de estrés.

Ejercicio Diario

El ejercicio es una excelente manera no solo de distraer tu mente del estrés, sino que también libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien en nuestros cerebros y que nos hacen sentir mejor. ¡Elige ejercicios que te gusten para que los esperes todos los días!

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/teens/stress-tips.html?WT.ac=ctg#catproblems>