



# BACKPACK NEWS TEENS

(NOTICIAS DE MOCHILA)

(ADOLESCENTES)

## Autocuidado

Es importante desarrollar hábitos de vida saludables que apoyen tus necesidades físicas, emocionales y mentales. Desde tomarte tiempo para añadir actividad física a tu día, hasta detenerte un momento para evaluar tu salud emocional, el autocuidado es vital para tu bienestar general.

### Actividad física

Los adolescentes deben procurar dedicar al menos 60 minutos diarios a moverse, jugar y hacer ejercicio. Dedicar tiempo al ejercicio diario es beneficioso para todas las partes del cuerpo, incluida la mente, y puede ayudarte a sentirte mejor.

### Nutrición

Llevar una dieta bien equilibrada que incluya mucha fruta, verdura, proteínas magras, lácteos bajos en grasa y cereales integrales puede ayudarte a obtener todas las vitaminas y minerales que necesitas para estar sano y darte combustible para cada día.

### Dormir

La Academia Americana de Medicina del Sueño ha recomendado que los niños de 6 a 12 años duerman regularmente de 9 a 12 horas cada 24 horas y los adolescentes de 13 a 18 años duerman de 8 a 10 horas cada 24 horas. Ceñirse a un horario de sueño constante y limitar el uso de la luz/tecnología antes de acostarse puede ayudar a mejorar la higiene general del sueño.

### Gestión del estrés

Tomar tiempo diariamente para gestionar el estrés puede ayudarte a sentirte mejor. Identifica lo que te causa estrés y trabaja para reducir los síntomas que puedas experimentar durante esos momentos: leer, caminar, hablar con un amigo, escuchar música, meditar y escribir son formas estupendas de reducir el estrés. Encuentra lo que te funciona y ponlo en práctica.

## Vacunas contra el COVID-19

La vacuna contra el COVID-19 está disponible para los adolescentes de 12 años o más y es eficaz para ayudar a protegerse contra la enfermedad grave y la muerte ocasionadas por las variantes del virus que causan COVID-19.

Los CDC tienen una información excelente y acreditada sobre la vacuna COVID-19, y se puede encontrar información: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/>

Ponte en contacto con tu proveedor de atención primaria para programar una cita o para conversar sobre cualquier inquietud que tengas sobre la vacuna.

## Quítate la timidez

Ser tímido está bien, pero quizá quieras sentirte menos tímido para poder divertirte socializando y siendo tú mismo con los demás. Aquí tienes algunos consejos:

1. **Empieza con gente que conozcas:** practica comportamientos sociales como el contacto visual, el lenguaje corporal de confianza, las conversaciones triviales y las preguntas.
2. **Piensa en cómo iniciar una conversación:** las presentaciones, los cumplidos y las preguntas pueden facilitar el acercamiento a alguien.
3. **Date una oportunidad:** busca actividades de grupo en las que puedas estar con personas que compartan tus intereses y date la oportunidad de practicar la socialización con esas personas.

Fuente: 5 formas de quitarse la timidez; <https://kidshealth.org/content/kidshealth/us/en/teens/articles/shy-tips.html#catemotions>

## Hablar con los padres sobre la depresión

Si te sientes solo, deprimido o con un problema que no puedes resolver, debes buscar ayuda y apoyo. Hablar con tus padres o con otro adulto de tu vida puede suponer un gran alivio, porque esta persona puede demostrar que se preocupa, que te respalda y puede ayudarte a sentirte más esperanzado.

### ¿Y si no sé qué decir?

Empezar la conversación puede dar miedo. Puedes ser sencillo y empezar diciendo "¿Tienes un minuto? Necesito hablar" y puedes mencionar lo que estás viviendo y sintiendo.

El padre o el adulto al que se lo plantees puede darte un buen consejo y ayudarte a colaborar en la solución del problema que tienes.

### ¿Y si necesito más ayuda?

Empezar a hablar con uno de tus padres o con un adulto es una buena manera de empezar a sentirte mejor, pero puede que necesites más ayuda y eso está bien.

Tu padre o adulto puede ayudarte a ponerte en contacto con un terapeuta u otro profesional de la salud que pueda ayudarte en este momento difícil.

Además, tu padre o adulto puede ayudarte de otras maneras y tú le dices qué te ayudaría. Pueden escuchar y hablar de los problemas, ayudarte a hacer suficiente ejercicio, dormir y comer sano, recordarte lo bueno que ven en ti y lo orgullosos que están y ayudarte a practicar las habilidades que aprendes en la terapia, por nombrar algunas sugerencias.

Fuente: *Hablar con los padres sobre la depresión* <https://kidshealth.org/content/kidshealth/us/en/teens/articles/talk-depression.html#catparents>