

BACKPACK NEWS TEENS

NOTICIAS DE MOCHILA ADOLESCENTES



Preguntas y respuestas sobre el sueño

¿La falta de sueño puede impedir el crecimiento? Posiblemente. Esto no sucederá si duermes mal o no duermes una o dos noches; sin embargo, si los malos hábitos de sueño perduran a largo plazo, el crecimiento de la persona se puede ver afectado. La hormona de crecimiento se libera durante el sueño y si una persona duerme poco constantemente, esta hormona se suprime.

¿Qué debo hacer si no puedo dormir? Si tu mente está acelerada, intenta calmarla imaginándote una escena relajante (como estar acostado en una hamaca en la playa o acampando en el bosque). Enfócate en los sonidos, lo que ves y lo que sientes (como una brisa o el balanceo de la hamaca). Si eso no funciona, intenta levantarte por poco tiempo y haz algo relajante que te pueda dar sueño, como leer. Mantén las luces bajas y evita la tecnología, la cual puede hacer que tu cerebro piense que es hora de despertarse/levantarse.

¿Por qué mi cuerpo se sacude antes de dormirme?

Los médicos y científicos lo denominan sacudida "hípnica" o "mioclonía". Es perfectamente normal y, si bien los médicos y científicos no están 100 % seguros de por qué sucede, 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 cree que te estás cayendo y le dice a tus músculos que se tensen como forma de que "te atrapes" antes de caer, por eso la sacudida.

Fuente:

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

Experiencia de la enfermera escolar

De Toni Zastrow, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Lake Mills:

“Dormir es muy importante para nuestra salud mental y física. Una duración oportuna y suficiente de sueño aumentará la tranquilidad y propiciará un día exitoso”.

Día de la Tierra 2023

El Día de la Tierra este año es el sábado 22 de abril, ¡aceptemos ser verdes!

Ser 'verde' significa tomar medidas para estar pensando en el medio ambiente y en las formas en que tú y tus amigos/familiares pueden ayudar a proteger la tierra, el agua y el aire que nos rodean.

Estas son las ideas:

- Recoge la basura si la ves.
- Recicla las latas, las botellas y el papel.
- Cierra el grifo cuando te cepilles los dientes, y sé consciente mientras te duchas.
- Desenchufa los cargadores de los aparatos electrónicos cuando no los utilices.

Información sobre el sueño

El sueño es una parte importante para estar sano, y las necesidades de sueño varían según la edad.

Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño por noche, pero muchos no lo logran debido a que la escuela comienza temprano y tienen horarios ocupados con tareas domiciliarias, deportes, amigos, redes sociales y otras actividades.

La falta de sueño puede provocar:

- Menos atención.
- Desempeño inconsistente en la escuela y los deportes.
- Pérdida de memoria a corto plazo.
- Tiempo de respuesta retrasado.

Cuando los adolescentes no duermen lo suficiente, también puede provocar problemas de ira, problemas en la escuela, uso de estimulantes (caféina, bebidas energizantes) y accidentes automovilísticos debido a que tienen un retraso en el tiempo de respuesta o se duermen al volante.

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

Consejos para dormir

- Tener una hora fija para ir a la cama, especialmente los días de escuela.
 - Tener tiempo sin tecnología (al menos una hora) antes de ir a dormir y no tener pantallas en las habitaciones.
- Mantener las habitaciones frescas y oscuras con ropa de cama cómoda.
 - Establecer una rutina antes de ir a la cama (esto puede ayudar a fomentar buenos hábitos de sueño). Esto puede incluir leer, tomar una ducha/baño, yoga o estiramiento y otras actividades tranquilas.

Fuente:

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