

CONSEJOS PARA CRIAR ADOLESCENTES SANOS

Adolescentes sanos toman decisiones saludables y sanas. El primer paso a un futuro sano es tener una vida sana HOY. Familias ocupadas tienen muchos compromisos. A veces, por eso, ellas no toman el tiempo necesario para tomar las decisiones saludables que saben que deberían tomar. La investigación evidencia que adolescentes que viven una vida sana son menos impulsivos, sacan mejores notas y calificaciones, practican autocontrol, y es más probable que tomen decisiones saludables que conducen a un futuro libre de drogas. Los adolescentes que reconocen la importancia de la salud física también son más conscientes de los riesgos de consumir las drogas y el alcohol.

Todos quieren vivir una vida sana. Nadie elige conscientemente estar enfermo, tener hambre, o estar gastado. Las decisiones que nuestros hijos toman ahora, por su salud, afectarán su salud futura. Los hábitos y conductas acerca de la salud que ellos forman desde la escuela primaria en el secundario determinan sus hábitos adultos. Si nuestros hijos desarrollan una cultura de salud ahora, pueden gozar de una vida caracterizada por la salud y decisiones sanas.

La evidencia científica nos dice que a fin de mantener la salud física, necesitamos enfocarnos en 3 componentes clave de la salud: LA NUTRICIÓN, EL EJERCICIO, y EL DESCANSO. Investigadores han descubierto que jóvenes toman las mejores decisiones cuando consumen una dieta saludable, hacen tanto ejercicio, y duermen suficientemente. 'El consejo para los papás' de este mes nos ayuda a examinar la importancia de estos tres componentes en las vidas de nuestros hijos en crecimiento.



CONSEJOS PARA LOS PAPÁS

La Nutrición: Hemos leído los directrices dietéticas presentados en Los Grupos Básicos de Alimentos. Doctores y científicos han hecho bastante investigación para determinar la cantidad óptima de cada grupo de alimentos que una persona debería comer cada día. Cada grupo ofrece nutrientes esenciales que ayudan al cuerpo a crecer y desarrollar saludablemente. Necesitamos asegurar que consumamos los nutrientes de cada grupo para mantener bien la salud y la función de nuestros cuerpos. Comer comida saludable en las cantidades correctas lleva muchas ventajas tales como:

- ⇒ Un sistema inmunológico reforzado
- ⇒ Óptimo desarrollo cerebral
- ⇒ Mejor desempeño académico
- ⇒ Energía aumentada
- ⇒ Un cuerpo más fuerte
- ⇒ Mayor desempeño físico

El Ejercicio: A algunas personas les gusta hacer ejercicio, y a otras no. Si le gusta o no, la actividad física es crucial a la salud de nuestros adolescentes en crecimiento. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y La Asociación Americana del Corazón recomiendan que estudiantes desde 11 años de edad hasta los 18 años hagan ejercicio por una hora cada día. Esta hora de ejercicio no tiene que ser continua. Puede ser dividida por todo el día y hecha de varias maneras. El ejercicio causa la liberación de endorfinas importantes. Estas endorfinas ayudan a nuestros hijos a manejar el estrés y la ansiedad. Hay tantos beneficios a la incorporación de la actividad física al horario diario de nuestros adolescentes que incluyen:

- ⇒ Esforzar los músculos
- ⇒ Funciones corporales mejoradas
- ⇒ Energía aumentada
- ⇒ Mejor enfoque y atención
- ⇒ Estrés reducido

El Descanso: Nuestros hijos son personas ocupadas con horarios completos. Muchas veces, se mantienen despiertos (trabajando o jugando) hasta la medianoche o la madrugada. Desafortunadamente, este interrumpe el ciclo de sueño. El sueño es un componente muy importante a la salud de los adolescentes. Les hemos visto a nuestros hijos cuando están agotados – ¡es desagradable! Nadie alcanza su desempeño óptimo cuando está cansado. Doctores recomiendan 8-10 horas de sueño cada noche para personas que tienen 10-17 años. Tal vez parece excesivo, pero sus cuerpos y cerebros requieren sueño para crecer y llegar al óptimo potencial. Cuando adolescentes obtienen la cantidad recomendada de sueño, ellos:

- ⇒ Tienen mejor poder cerebral
- ⇒ Sacan mejores notas y calificaciones
- ⇒ Toman decisiones más sanas
- ⇒ Son menos impulsivos
- ⇒ Mantienen un peso saludable
- ⇒ Tienen menos ansiedad y estrés

¿Cómo va su familia con respecto a estos temas? Utilice los 'PowerTalk-Family Health Strategies' de este mes para repasar las prácticas acerca de la salud en su familia y para desarrollar estrategias que les guiará a ustedes hacia un futuro más sano.

Próximo Mes: Conciencia Emocional y Desarrollo en Adolescentes