

www.elperiodicodearagon.com/estudiante

apuntes e_mocionales



Elena Domper Buil

MAESTRA Y PSICOPEDAGOGA @Asoarapsico

8 consejos para cuidarte y sentirte mejor durante la adolescencia



Los hábitos de descanso, alimentación y ejercicio físico son muy importantes.

a adolescencia es una etapa llena de cambios, a nivel físico, social y psicológicos. Tu cuerpo está cambiando muy rápido, estás pasando de ser un niño a convertirte en un adulto. Ahora que empiezas a tomar tus propias decisiones es bueno que conozcas qué hábitos te van a ayudar a desarrollarte correctamente, por eso aquí te dejo unos tips que te ayudarán a estar mejor y sentirte mejor.

1 Somos lo que comemos: come alimentos reales, deja a un lado los ultraprocesados y los azúcares. Evita las bebidas con gas, refrescos o bebidas azucaradas y prioriza el consumo de agua o zumos naturales. Toma snacks saludables en los almuerzos y meriendas como los boles de fruta, repostería casera, frutos secos, etc.

Descansa, te vendrá bien: si tienes que ir al colegio o instituto y quieres rendir al máximo tendrás que descansar lo suficiente, dormir menos de las horas recomendadas está asociado a problemas de atención, comportamiento y aprendizaje. La American Academy of Sleep Medicine aconseja dormir de 8 a 10 ho-

ras diarias a los adolescentes de 13 a 18 años para tener una salud y rendimiento óptimos .

3 Evita el 'multitasking': no estamos programados para hacer muchas tareas de manera simultánea, nos hace ser menos eficientes. Si estás viendo una película o una serie, no estés con el móvil, igual que si estás haciendo cosas de clase.

Estrésate, pero contrólalo: es normal • sentir ansiedad ante los exámenes, pero no se puede ir de las manos. Si no eres capaz de manejar el estrés y concentrarte antes de un examen, una exposición oral, etc. prueba a practicar *mindfulness*, te ayudará a controlar los pensamientos desagradables, tranquilizarte y sentirte más relajado.

Estudia bien, aprenderás mejor: planifica el tiempo dedicado a los deberes, a los trabajos, al estudio y a las paradas para descansar; y lo más importante, icúmplelo! Cuando estés más activo ponte con la tarea que más esfuerzo cognitivo requiere y al final del día haz las tareas más mecánicas, que requieran

menos sacrificio.

Hay tiempo para todo: disfruta del ocio y tiempo libre, trata de sacar tiempo para estar con las personas que quieres, haz actividades que te agraden y te hagan sentir satisfacción.

Pon en forma tu cerebro: reservar un tiempo de cada día para la práctica de actividad física, liberarás dopamina, serotonina y noradrenalina, entre otros neurotransmisores y proteínas que influyen directamente en el aprendizaje. Al segregarse nos producen una gran sensación de bienestar y satisfacción, pero no solo eso, mejoran nuestra capacidad de concentración, la memoria, influyen en nuestra calidad de sueño y de descanso y nos ayudan a regular el estrés.

Escúchate, acéptate y respétate: deja entrar todas las emociones que llegan a ti, no las rechaces y si te resultan desagradables trata de gestionarlas. Eres la persona con la que más tiempo vas a pasar en la vida, trátate bien.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_scritos



Aliento de guerra

Puede que la niebla nuble toda la visión de la batalla librada Puede que me derroten y tiren al suelo, que me destrocen sin piedad mis esperanzas y sueños, que me arrebaten las ganas de querer seguir avanzando, que la vida solo me vea como un número más que derrotar con su muerte, que el silencio y el miedo se hagan amigos y griten por las noches para no dejarme dormir Puede que la cordura juegue a tiempo contrarreloj y la oscuridad sea el frío consuelo de un abrazo vacío Cuando me dejen en el centro del olvido y las palabras quieran cortarme y herirme Cuando el viento ya no quiera guiar mis palabras por el mundo Cuando todo lo conocido sea desconocido y no sienta las piernas al mantenerme en pie Cuando millones de manos rocen cada centímetro de mi piel en llamas y quieran empujarme hasta el borde del más grande abismo Yo... Levantaré el puño en alto, gritando con rabia ¡Estoy aquí! Empujare con la determinación que recorre todo mi cuerpo No me conformaré con ganar una sola batalla, ganaré la guerra Viviré para acabar mi historia Levantaré la cabeza y mostrare que nada puede pararme Caeré, muchas veces. Pero jamás me conformaré con mirar desde el suelo Lucharé hasta que ya no pueda levantar mi mano en la batalla Y aun en ese momento, no andaré en la historia, correré Elegiré mi propio camino y aguantaré todos los golpes Jamás harán que me rinda ante mis metas Aun con mi último aliento de guerra, seré la carga de la batalla Destruiré hasta la más dura puerta y al final llegaré a la cima. Me faltará el aire

Pero las vistas valdrán la pena