



CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

PARA SENTIRSE AL MÁXIMO

¿Está listo para tener más energía, concentración y sentirse mejor en todo momento?

Empiece por incorporar estos hábitos en su rutina diaria y notará una gran diferencia.



1. Agua

¿Sabía que el cuerpo se conforma casi en un 70 % de agua? Para que su cuerpo funcione al máximo, es importante mantenerse hidratado. La deshidratación crónica da lugar a fatiga, desmayos, dolores de cabeza y musculares, y estreñimiento.

SUGERENCIAS PARA BEBER MÁS AGUA:

- Lleve un registro del consumo diario de agua con una botella de agua grande reutilizable y rellénela con regularidad.
- Elija una botella transparente de agua con pajilla: es un recordatorio visual para beber agua.
- Haga que sea divertido — prepare su propia agua de spa agregando frutas a la botella de agua. Así, el agua tendrá más sabor y hará que beberla sea más agradable.

2. Nutrición

¿Se siente un poco malhumorado? ¿Alguna vez escuchó “es hambre”? Posiblemente se deba a que no almorzó. Hacer comidas y snacks nutritivos con regularidad, es esencial para su salud en general. Piense en la comida como el combustible que su cerebro y su cuerpo necesitan.

SUGERENCIAS PARA COMER BIEN:

- Prepare su propio almuerzo y snacks, haga que sean coloridos y divertidos. ¡Conozca sus grupos de alimentos!
- Vaya de compras con su familia para poder elegir lo que le gusta comer.
- Limite las sodas y los jugos.

CONTINÚA...

3.

Sueño

Seguir la misma rutina para acostarse todas las noches, ayuda a entrenar al cerebro a relajarse y dormir. Dormir lo suficiente (entre 9 y 10 horas) es importante para su salud física, emocional y mental.

¿Tienen problemas para dormirse? Intente alguna de estas actividades que lo ayudarán a dormir y con las que despertará descansado.

SUGERENCIAS PARA DORMIR BIEN:

- Tome una ducha o un baño tibio a la hora de acostarse.
- Limite el tiempo frente a pantallas (teléfonos, iPads, televisión) dos horas antes de acostarse.
- Lea un libro o escuche música relajante.
- Dibuje, coloree o teja.
- Pruebe una meditación guiada.

4.

Ejercicio

¿Alguna vez notó lo bien que se siente después de hacer ejercicio o alguna actividad física? La actividad física habitual es saludable e importante. También ayuda a mejorar:

- Niveles de energía
- Calidad y cantidad del sueño
- Salud mental y emocional
- Salud del corazón
- Ayuda a manejar el peso

SUGERENCIAS PARA EMPEZAR A EJERCITAR:

- Camine todos los días después de la escuela durante 30 minutos con un amigo o una mascota.
- Pruebe un video de ejercicios de YouTube.
- Únase a un gimnasio local y vaya con familiares o amigos para que sea más divertido.
- Salga de excursión, vaya a nadar o juegue al aire libre.

5.

Tiempo frente a pantallas

¿Sabía que exponerse a demasiadas pantallas es malo para su salud? Puede afectar negativamente su salud ya que posiblemente no se ejercite lo suficiente, no haga su tarea o no esté presente con sus amigos y familiares.

El exceso de pantallas también puede contribuir a cambios en su peso, problemas de atención y aprendizaje, y problemas con el sueño.

SUGERENCIAS SOBRE EL TIEMPO DE USO DE PANTALLAS:

- Llegue a un acuerdo con su familia sobre la cantidad de tiempo permitido.
- El tiempo con pantallas no debería reemplazar el tiempo necesario para dormir, comer, estar activo, estudiar e interactuar con familiares y amigos.

6.

Atención plena

Tener atención plena es lo opuesto a apurarse o hacer varias cosas a la vez. Cuando tiene atención plena, aprende a tomarse su tiempo, desacelerar y estar en el momento presente. La investigación ha mostrado que una práctica habitual de atención plena ayuda a mejorar su salud mental y emocional.



SUGERENCIAS PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA:

Descargue una aplicación como:



Headspace
[headspace.com](https://www.headspace.com)



Insight Timer
[insighttimer.com](https://www.insighttimer.com)



Calm
[calm.com](https://www.calm.com)



Mindfulness for Teens
[mindfulnessforteens.com](https://www.mindfulnessforteens.com)