



La higiene de vida desempeña un papel crucial en el desarrollo y bienestar de los adolescentes, especialmente en lo que respecta al sueño, la alimentación y la actividad física. En este período clave de la vida, marcado por cambios físicos, emocionales y sociales grandes, adoptar hábitos de vida saludables puede marcar la diferencia para promover un crecimiento armonioso y prevenir muchos problemas de salud.

El sueño es un pilar esencial de la higiene de vida en la adolescencia. Los jóvenes necesitan suficiente descanso para apoyar su desarrollo físico y cognitivo, así como para regular sus emociones y manejar el estrés. Sin embargo, muchos adolescentes tienen dificultades para obtener la cantidad de horas de sueño recomendadas, que es entre 8 y 10 horas por noche. Las causas de esta falta de sueño son múltiples: horarios escolares ocupados, presión académica, uso excesivo de pantallas, vida social agitada, etc. Las consecuencias de un sueño insuficiente o de mala calidad pueden ser graves, que van desde la somnolencia diurna y dificultades de concentración hasta la irritabilidad, un mayor riesgo de accidentes y problemas de salud mental. Como coaches, podemos ayudar a los adolescentes a entender la importancia de una buena higiene del sueño y a implementar estrategias para optimizar su descanso, como establecer una rutina de sueño regular, crear un ambiente propicio para el sueño y gestionar el tiempo de pantalla antes de acostarse.

La alimentación es otro aspecto fundamental de la higiene de vida en la adolescencia. Las necesidades nutricionales de los jóvenes aumentan debido a su rápido crecimiento y desarrollo, por lo que es crucial proporcionar una alimentación equilibrada y variada. Sin embargo, muchos adolescentes tienen hábitos alimenticios poco óptimos, picoteando alimentos procesados ricos en azúcar, sal y grasas malas, saltándose comidas o siguiendo dietas restrictivas con la esperanza de ajustarse a los ideales de delgadez. Estos comportamientos pueden llevar a deficiencias nutricionales, sobrepeso u obesidad, así

como a una relación conflictiva con la comida y el cuerpo. Como coaches, podemos animar a los adolescentes a desarrollar una relación saludable e intuitiva con la comida, ayudándoles a escuchar las señales de hambre y saciedad de su cuerpo, a elegir alimentos nutritivos y sabrosos, y a disfrutar de la comida conscientemente, sin culpa ni restricciones.

La actividad física regular es el tercer pilar de una buena higiene de vida en la adolescencia. El movimiento es esencial para apoyar un crecimiento saludable, fortalecer los huesos y los músculos, mantener un peso saludable y promover el bienestar emocional.

Desafortunadamente, muchos adolescentes son cada vez más sedentarios, pasando largas horas sentados frente a pantallas para estudiar, entretenerse o socializar. Esta inactividad puede tener consecuencias perjudiciales para su salud, aumentando el riesgo de sobrepeso, enfermedades crónicas y trastornos del estado de ánimo. Como coaches, podemos animar a los jóvenes a moverse más a diario, ayudándoles a encontrar actividades físicas que les proporcionen placer y se ajusten a sus gustos, ya sea deporte, baile, caminar o jugar activamente. También podemos sensibilizarlos sobre la importancia de limitar el tiempo frente a las pantallas y de intercalar sus períodos de estar sentados con pausas activas regulares.

Acompañando a los adolescentes en la adopción de hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física, les ayudamos a establecer las bases de una higiene de vida óptima que los apoyará a lo largo de su vida. Por ejemplo, podemos sugerir a un adolescente que lleve un diario de sueño para entender mejor sus hábitos e identificar los obstáculos para un descanso óptimo, o alentarlos a involucrar a sus amigos en actividades físicas divertidas y amigables para hacer el movimiento más motivador. Equipándolos para cuidarse a sí mismos con bondad y respeto, les ayudamos a desarrollar su autonomía y sentido de responsabilidad, valiosos activos para su realización presente y futura.

Puntos para recordar :

- La higiene de vida, incluyendo el sueño, la alimentación y la actividad física, es crucial para el desarrollo y bienestar de los adolescentes.

- El sueño es esencial para apoyar el crecimiento físico y cognitivo, regular las emociones y manejar el estrés. Los coaches pueden ayudar a los adolescentes a establecer una rutina de sueño saludable y optimizar su ambiente de descanso.

- Una alimentación equilibrada y diversificada es necesaria para satisfacer las necesidades nutricionales aumentadas de los adolescentes. Los coaches pueden animarlos a desarrollar una relación saludable e intuitiva con la comida, escuchando sus señales de hambre y saciedad, y eligiendo alimentos nutritivos.

- La actividad física regular sostiene un crecimiento saludable, fortalece los huesos y los músculos, mantiene un peso saludable y promueve el bienestar emocional. Los coaches

pueden ayudar a los adolescentes a encontrar actividades físicas agradables y limitar su tiempo de pantalla.

- Acompañando a los adolescentes en la adopción de hábitos saludables de vida, los coaches los ayudan a establecer las bases de una higiene de vida óptima, desarrollar su autonomía y sentido de responsabilidad, favoreciendo así su realización presente y futura.