

CONSEJOS PARA ESTUDIANTES, PADRES Y CUIDADORES: ADOLESCENTES Y JÓVENES

Cómo priorizar los archivos PDF: tiempo de juego, tiempo de inactividad y tiempo en familia

La investigación es clara: los adolescentes necesitan tiempo para jugar, tiempo libre y tiempo en familia (PDF) todos los días para un desarrollo saludable. A continuación, se presentan algunas sugerencias sobre cómo incorporar PDF de manera proactiva en los horarios para promover el bienestar.



RECREO

El juego no es sólo para niños pequeños. Las investigaciones sugieren que el juego (especialmente cuando se elige libremente, no está estructurado y está dirigido personalmente) está vinculado con el aumento de las habilidades cognitivas, la salud física, la autorregulación, las habilidades lingüísticas, las habilidades sociales y la empatía. El “tiempo de juego” para los adolescentes significa tener la autonomía para elegir libremente las actividades que disfrutan, como pasar tiempo con amigos, hacer ejercicio o realizar un proyecto creativo.

- **Asegúrese de que haya suficiente tiempo en el día para conexiones sociales en persona y para practicar pasatiempos e intereses solo por diversión.**
- **Pase tiempo al aire libre, solo o con compañeros, caminando, jugando al baloncesto o simplemente sentándose afuera para tomar un poco de aire fresco.**



FALTA DEL TIEMPO

El tiempo de inactividad es el tiempo que se reserva más allá de las actividades estructuradas o académicas para relajarse, reflexionar o simplemente estar. Las investigaciones sugieren que los adolescentes necesitan tiempo de inactividad durante el día (y dormir lo suficiente por la noche) para su salud física y emocional.

- **Priorice dormir lo suficiente (8 a 10 horas por noche). No dormir lo suficiente tiene graves consecuencias para el aprendizaje, la salud y la seguridad, incluida la conducción y la regulación emocional.**
- **Tómese descansos durante el día. Incluso 30 minutos después de la escuela para escuchar música, leer o jugar un videojuego pueden ayudar a los adolescentes a “reiniciarse” para la siguiente parte del día.**



TIEMPO EN FAMILIA

El tiempo en familia crea un sentido de conexión y pertenencia, y la “familia” puede definirse de muchas maneras, incluyendo personas que te aman y apoyan, que pueden ser o no parientes consanguíneos. Las investigaciones muestran que cuando los adolescentes forman parte de una unidad familiar que pasa tiempo juntos, tienen más probabilidades de sentirse apoyados, seguros y amados incondicionalmente, además de tener una mayor autoestima y mejores resultados académicos. También se ha demostrado que tener un fuerte vínculo con el propio origen cultural y/o la identidad racial o étnica es un factor protector para los estudiantes marginados.

- **Esfuércese por reunir a la familia durante 20 a 25 minutos al menos 5 veces por semana (es decir, comidas familiares, salidas y noches de juegos o películas).**
- **Participar en la organización y realización de proyectos, tradiciones, rituales o actividades de servicio familiar.**

CONSEJOS PARA EL USO DE LA PANTALLA



- **Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla y vea previamente o en conjunto con otros usuarios contenido apropiado para su edad**
- **Evite los medios de comunicación 30 a 60 minutos antes de acostarse y aleje las pantallas por la noche.**
- **Modele el uso saludable de los medios de comunicación. Desconéctese durante las comidas, antes de acostarse y durante las actividades familiares.**

