



# Boletín familiar

**EL COMERCIO**

**La cifra de menores tratados en Salud Mental en Asturias se dispara**

**La Nueva España**  
 Contenido exclusivo para suscriptores digitales

SECCIONES **AN+** ASTURIAS CANAL PARLAMENTO OPINIÓN ELECCIONES AUTONÓMICAS ELECCIONES MUNICIPALES CÓMO VOTAR

**Salud alerta de la explosión de enfermedades mentales en Asturias, sobre todo en jóvenes**

El Principado promete subir de diez a quince los profesionales que prestan servicio en atención primaria y alerta de que ya atiende por trastornos mentales a un 6,75 por ciento de la población infantil y juvenil



## BIENESTAR EMOCIONAL

El 10 de octubre se celebró el Día Mundial de la Salud Mental. Con ocasión de esa celebración, nuestro IES realizó una actividad en el marco del Plan de Acción Tutorial en la que se les invitaba a reflexionar acerca de aspectos de su día a día que les acercan o les alejan en su meta de alcanzar una vida plena. Algunos de esos aspectos los anotaron en un pòsit y decoraron la maqueta de un cerebro ubicado en el *hall* de nuestro centro.

Dada la importancia del tema, desde los servicios de orientación estamos promoviendo algunas otras sesiones que dan continuidad a ese trabajo. La primera de ellas, titulada “Mens sana in corpore sano”, persigue concienciar a nuestro alumnado acerca de la relación existente entre algunos hábitos de cuidado del cuerpo y la salud mental.

Aunque la sesión sigue una metodología distinta en función de los cursos, en todo caso se fomenta la reflexión del alumnado para que identifiquen esos hábitos saludables y sugieran ellos mismos algunas pautas recomendables. Centramos nuestra atención en el sueño, alimentación, actividad física y sustancias adictivas.

Resulta obvia la implicación de las familias en la promoción de estos hábitos saludables, razón por la que este boletín trata de complementar ese trabajo. Utilizaremos algunos recortes de noticias para ejemplificar la relación entre estos aspectos y la salud mental de nuestros adolescentes. Después, a partir de fuentes autorizadas, sugeriremos algunas pautas en la línea de lo trabajado con el alumnado en el aula.

Confiamos en que la unión de esfuerzos favorezca el desarrollo de nuestros menores en un clima de adecuado equilibrio emocional.

## La importancia del hábito de sueño

Según la 'National Sleep Foundation' (NSF), los chicos y chicas en edad de la ESO deberían de dormir al menos 9 horas. Además, se desaconseja el uso de dispositivos digitales dos horas antes de ir a dormir. De hecho, es recomendable que estos dispositivos se mantengan durante la noche fuera de la habitación del menor.

**Diario de Sevilla**

**SB** salud bienestar

ACTUALIDAD INCIDENTES INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA NUTRICIÓN Y BIENESTAR ENCUENTROS OPINIÓN

**La falta de sueño en la adolescencia afecta al rendimiento escolar**

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

**EL PAÍS**

**Salud y Bienestar**

SALUD MENTAL >

**La falta de sueño es un factor de riesgo para el desarrollo de depresión en la adolescencia**

Varios estudios recientes indican que dormir menos horas de las recomendadas para esta franja de edad se asoció con un incremento en la probabilidad de déficits en el estado de ánimo

**IntraMed** Noticias médicas

Resultados de un estudio en diversas culturas | 21 ENE 14

**Dormir poco afecta la salud mental de los adolescentes**

Trastornos emocionales, ansiedad y pensamientos suicidas.

# La actividad física y la alimentación

## Dos factores preventivos

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda el aumento del consumo diario de productos de origen vegetal, como frutas, hortalizas y legumbres, la preferencia de cereales de grano entero (integrales) y grasas saludables como el aceite de oliva y las presentes en los pescados azules y beber agua, a la vez que reducir el consumo de carnes procesadas, grasas saturadas, el azúcar y la sal. Especial atención recibe la importancia de realizar un desayuno adecuado que permita a los estudiantes afrontar la jornada lectiva con energía suficiente.

Con relación a la actividad física, la Asociación Española de Pediatría propone que los menores realicen actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos al día, que se puede repartir en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces a la semana. Añaden que son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo. Así, será más fácil que se incorporen a lo cotidiano como un “habito divertido” y que se mantengan en el tiempo. [Más información.](#)

El Diario NY > Estilo de Vida > Comida

### EL DIARIO

Desde 1913, El Campeón de los Hispanos

## ¿Los alimentos procesados pueden causar problemas mentales en los adolescentes?

Así lo sugiere un estudio publicado en PLoS One. El cual analizó las dietas y la salud mental de **3.040 adolescentes australianos** de entre 11 y 18 años en 2005 y 2006, y luego nuevamente dos años después. Se consideraron factores como el estado socioeconómico, el tabaquismo y el peso, aún así se descubrió que aquellos que seguían dietas más saludables, **tendían a tener una mejor salud mental después de dos años.**

AGENCIA IBEROAMERICANA PARA LA DIFUSIÓN DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

Salud España

### La actividad física mejora la salud mental de los jóvenes

Una revisión sistemática de 114 artículos realizada en la Universidad de Granada señala que dedicar más tiempo a la práctica de actividad física y menos a actividades sedentarias es positivo

CNN Salud + Vive la Salud | Coronavirus | Familia | Alimentos

### Una dieta saludable ayuda contra la depresión en adultos jóvenes, según un estudio

Por Sandra LaMotte

19:11 ET (20:11 GMT) 6 Octubre, 2019

## Sustancias adictivas

El consumo de alcohol y tabaco está asociado a depresión y ansiedad, pero las bebidas energéticas están en el punto de mira por sus efectos perjudiciales. Conviene ser precavidos y evitar su consumo.

psiquiatria.com

Artículo | 18/11/2020

### El consumo de bebidas energéticas se asocia con depresión, ansiedad y estrés en hombres adultos jóvenes: evidencia de un estudio de cohorte longitudinal

**Autor/autores:** Simrat Kaur, Hayley Christian, Matthew N. Cooper...(et.al)

