

# AYUDAR A SU ESTUDIANTE A ESTAR SANO

By CollegiateParent



**El ritmo de la vida universitaria es estimulante, pero también puede ser agotadora. Cada vez que tenga la oportunidad, tome el tiempo para asesorar a su estudiante sobre los hábitos para una vida saludable. Aquí le damos algunas ideas para compartir y discutir.**

## Manejando el estrés

El estrés en la universidad no tiene por qué dañar. Existen muchas maneras comprobadas para manejar el estrés:

- El ejercicio cardiovascular, la yoga y la meditación, bajan los niveles de estrés y calman el cuerpo y la mente. Para integrar estas prácticas se necesita de disciplina al principio pero vale mucho la pena a largo plazo.
- Una práctica espiritual diaria, estar en la naturaleza, pasar tiempo de calidad con amigos o escribir en un diario son otras formas de combatir el estrés.
- Estar organizado y manejar el tiempo son también cosas claves para

combatir el estrés.

- Hable con su estudiante acerca de qué les ha funcionado en el pasado y sobre personas que ambos de ustedes conocen que manejan bien el estrés.

## Comiendo para una salud óptima

En la universidad, los estudiantes quizás no coman tan bien como lo hacían en casa. Algunos puntos a considerar:

1. Recuerdele a su estudiante que comer comida chatarra, tomar mucha cafeína y consumir mucha azúcar, los hará sentir aletargados y lentos y puede debilitar el sistema inmunológico.
2. Motive a su estudiante a comer frutas y vegetales frescos y evitar saltarse las comidas.
3. Mantener disponibles meriendas saludables – queso, nueces, semillas, barras de proteínas – pueden ayudar a mantener niveles normales de azúcar y evitar comer demasiado cada vez.
4. Tomar vitaminas diariamente y mucha agua son también buenos hábitos nutricionales.

## Dormir es clave

Es normal para los estudiantes experimentar interrupciones en la universidad en su horario de dormir. Estas son algunas maneras para facilitar una buena noche de sueño y un día productivo:

- Establecer una rutina antes de ir a la cama.
- Trabajar en un escritorio en vez de en la cama.
- Apagar las pantallas/monitores.
- Limitar la cafeína, el alcohol, la soda y meriendas o comidas pesadas antes de ir a la cama.
- Limitar el quedarse despierto hasta muy tarde.

## Abstenerse o limitar el consumo de alcohol

El consumo de alcohol es la mayor preocupación en cuanto a salud en los campos universitarios porque aumenta el riesgo de accidentes, asaltos sexuales, violencia, embarazos no planeados y el pobre desempeño académico. Hable con su estudiante acerca de los límites de tomar. Si son menores de edad, motívelos para que esperen para tomar ya que hay también consecuencias legales en estos casos. Ayude a su estudiante a establecer límites sanos y hable acerca de alternativas en vez de consumir alcohol.

Si su estudiante decide tomar, edúquelo sobre los peligros de tomar en exceso – para las mujeres es cuatro o más bebidas y para los hombres cinco o más en un corto período de tiempo. Mientras más ellos sepan acerca de las drogas y el alcohol, es más probable que tomen mejores decisiones.

## Conozca los recursos

Los campos universitarios ofrecen centros de salud y recursos que abordan la mayoría de las necesidades de su estudiante. Si usted puede visitar el campo, familiarícese con donde buscar servicios y qué se ofrece; también revise la página web. Hablar con su estudiante acerca de lo que está disponible, los puede empoderar a ellos a pedir ayuda en caso de necesitarla.

