

SEEDS | ciència de adolescents para adolescents

Cómo empoderar a los adolescentes en materia de salud

Guía para profesores y educadores

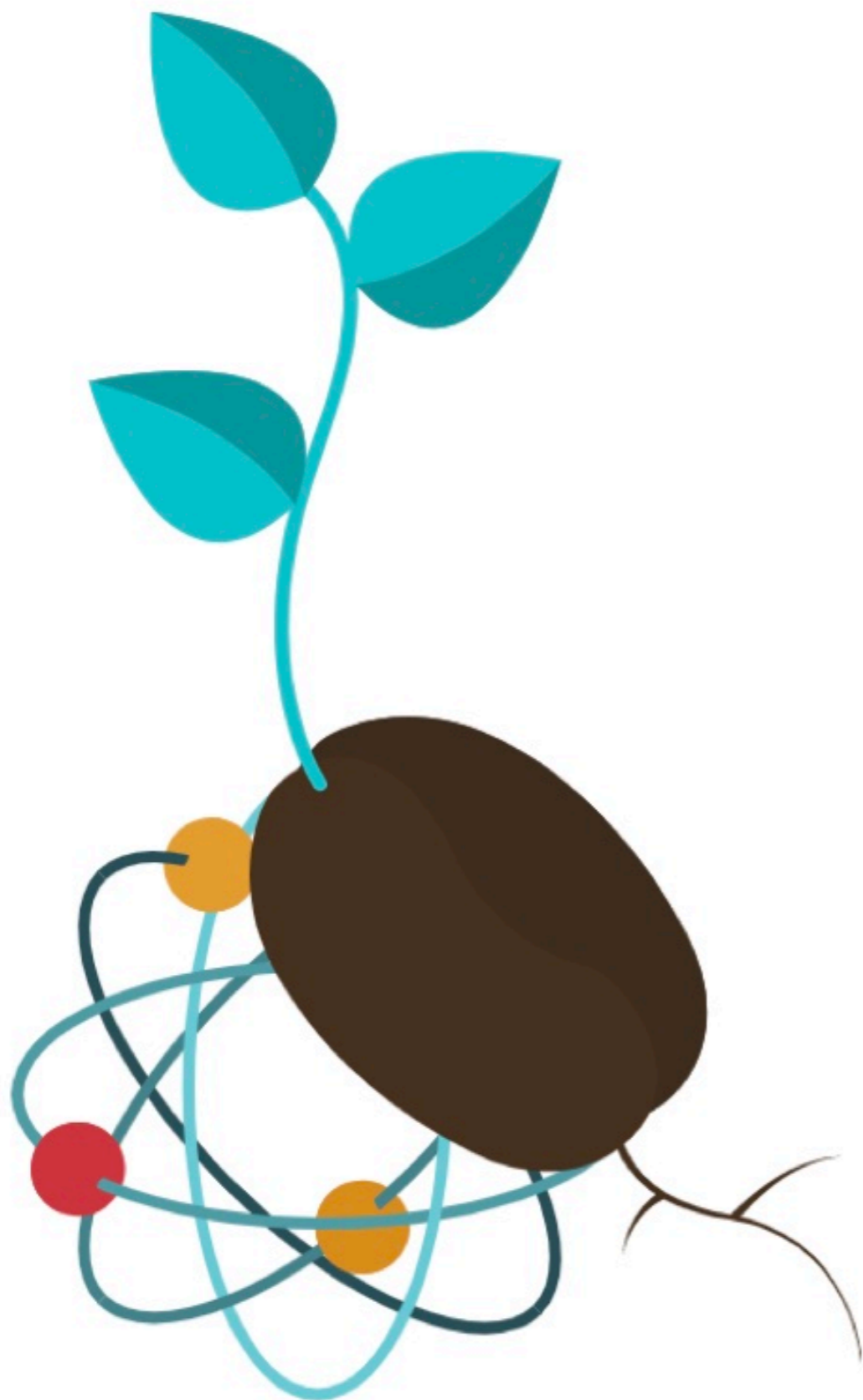
Esta guía

Fomento de un estilo de vida saludable en los adolescentes

El cuerpo de los adolescentes está pasando por muchos cambios físicos que necesitan ser apoyados por un comportamiento saludable y una dieta equilibrada. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adolescentes establecen patrones de comportamiento relacionados con la dieta, la actividad física, el consumo de sustancias tóxicas y la actividad sexual haciendo que puedan proteger su salud y la de las personas que les rodean o poner su salud en riesgo en el presente y en el futuro.

Tu papel como profesor y educador

La salud y la educación están intrínsecamente relacionadas: las mejoras en educación están relacionadas con mejores resultados en salud y viceversa. Esta guía proporciona información sobre cuatro cuestiones (snacks saludables, actividad física, sedentarismo y tiempo frente a la pantalla) de primordial importancia en la vida de los adolescentes. También propone algunos consejos prácticos aplicables en la práctica diaria para ayudarlos como profesores a empoderar a los alumnos.



¿Qué es el SEEDS?

Ciencia de
adolescentes para
adolescentes

SEEDS es un proyecto científico de adolescentes para adolescentes. Tiene como objetivo empoderarlos para adquirir estilos de vida saludables y ayudarlos a explorar lo importante y emocionante que es la ciencia. Utilizarán la ciencia para crear experimentos nuevos para estilos de vida saludables. Éste proyecto tendrá una duración de seis meses en los institutos de España, Países Bajos, Grecia y Reino Unido.

Ciencia ciudadana



Ciencia ciudadana

Una nueva alianza

La ciencia ciudadana es la implicación, a distintos niveles, del público en la investigación científica y la recogida de datos. Un proyecto de ciencia ciudadana puede involucrar a una persona o millones de personas que colaboran para conseguir un objetivo común.

Los proyectos de ciencia ciudadana se pueden idear en diferentes campos, generalmente ecología, astronomía, medicina, informática, estadística, psicología, genética así como ciencias sociales, humanidades y artes. Las colaboraciones masivas que se pueden producir a través de la ciencia ciudadana permiten investigaciones a escalas más amplias que conducen al descubrimiento de que un solo científico o grupo nunca podría conseguir por si mismo, o incluso ayudar a diseñar el alcance de nuevas investigaciones.

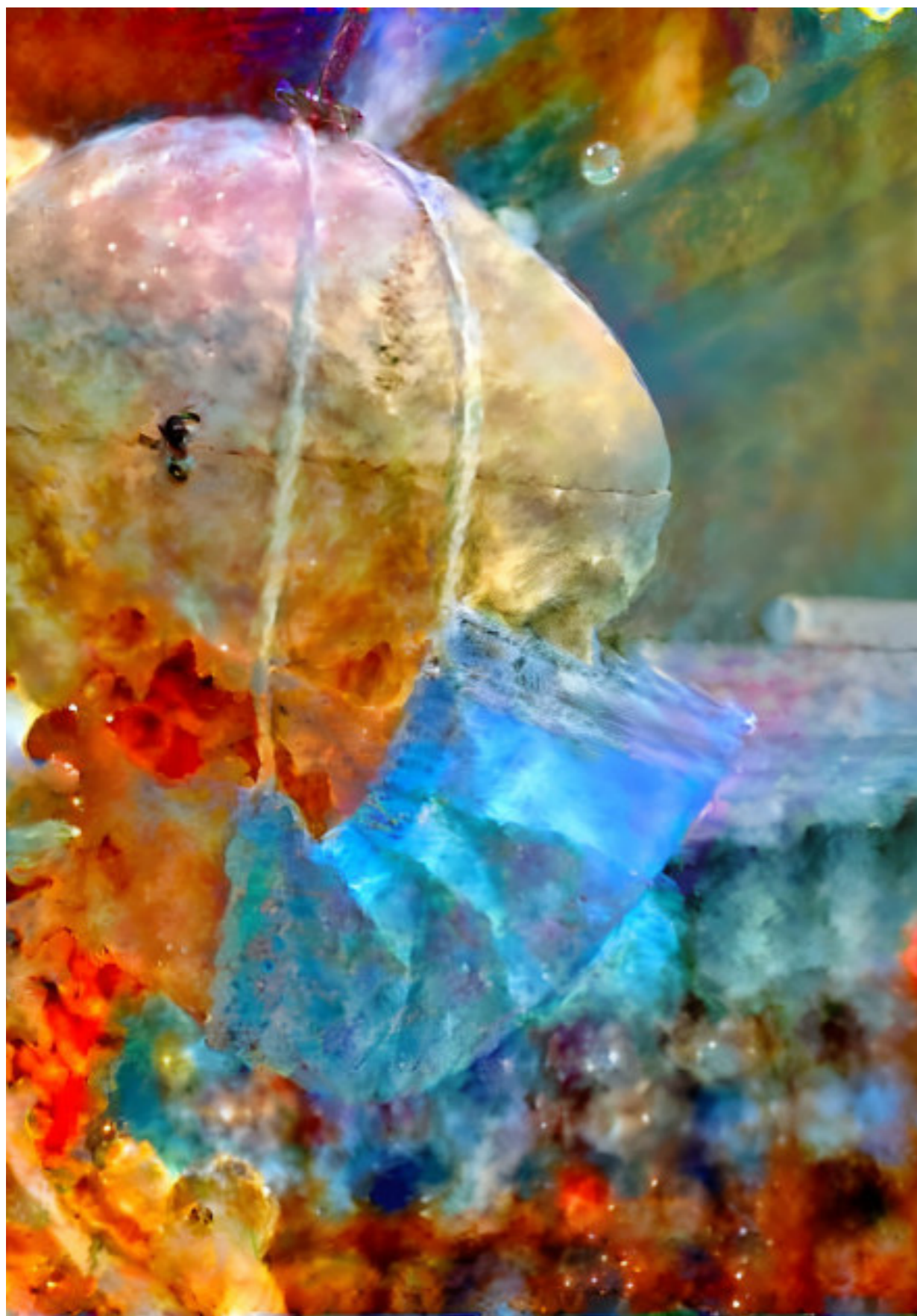
Ciencia ciudadana en la educación

La ciencia ciudadana es un campo en crecimiento y prometedor en el que actualmente se está explorando su potencial en la educación. A través de la colaboración entre ciudadanos y científicos se generan nuevos conocimientos y la conciencia sobre las prácticas y métodos de investigación.

La ciencia ciudadana tiene un gran potencial para las escuelas. Permite la implicación directa de los estudiantes y facilita la conexión entre la ciencia y su experiencia personal. Desarrolla el pensamiento crítico y el aprendizaje de campo del método científico, así como establece una conexión real con el mundo de la investigación a través de proyectos concretos. El profesorado tiene un papel muy activo y gratificante que permite superar el antiguo modelo educativo de mera transmisión de conocimientos y convertirse protagonistas de un cambio hacia una comunidad educativa moderna y activa. Todo eso permite que los institutos tengan un papel más activo en el ecosistema educativo tal y como proponen las indicaciones europeas más recientes.



Fichas informativas



Adolescentes y salud

Tu rol como profesor

Los adolescentes son a menudo ajenos a su salud y no piensan en las consecuencias a largo plazo de sus comportamientos actuales. El sueño, la alimentación, las sustancias tóxicas y las adicciones, la salud mental son sólo algunos de los temas sobre los que centrar la atención. Como educadores y profesores, referentes importantes para su vida, podéis hacer mucho para empoderarlos y hacerlos más conscientes. La concienciación es el primer paso hacia decisiones más responsables. En esta guía encontrarás información básica y algunas ideas sobre cómo intervenir en tu práctica diaria.

Snacks saludables

Los adolescentes acostumbran a comer de forma irregular y a menudo escogen alimentos poco saludables, ricos en grasas y muy procesados.

Los snacks son aquellas pequeñas comidas que se realizan entre las comidas principales y nos aportan los nutrientes y la energía que nuestro cuerpo necesita a lo largo del día, reducen la sensación de fatiga y mejoran los niveles de concentración. Como profesores y educadores, es ciertamente difícil evitar que sus alumnos consuman aperitivos o bebidas energéticas poco saludables.

Algunas ideas para su práctica diaria:

- Reducir la frecuencia con la que los consumen
- Ser un ejemplo y consumir snacks saludables
- Leer con ellos las etiquetas de los productos que traen para desayunar en el instituto



Actividad física

La actividad física regular durante la adolescencia previene y mitiga los síntomas de depresión y ansiedad, previene desequilibrios hormonales y asegura una composición corporal saludable y un desarrollo físico adecuado. También tiene beneficios para la memoria, la atención y la concentración.

Actualmente, debido a la presión académica, existe una tendencia a sustituir las actividades deportivas por actividades académicas. Los efectos negativos de esta elección se reflejan no solo en la salud física sino también en el rendimiento escolar. Según la OMS, los adolescentes deben hacer al menos un promedio de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, a lo largo de la semana. También deben incorporar actividades anaeróbicas de intensidad vigorosa, así como aquellas que fortalezcan músculos y huesos, al menos 3 días a la semana.



Sedentarismo

Evitar el sedentarismo puede ser fácil. De hecho, la actividad física se refiere a cualquier movimiento como andar, montar en bicicleta, patinar, realizar juegos activos y hacer cualquier tipo de deporte adaptándolo a cualquier nivel de habilidad para todo el mundo lo disfrute.

La OMS calcula que el 81% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. Como profesores puedan animar a sus estudiantes a limitar la cantidad de tiempo que dedican a ser sedentarios, especialmente la cantidad de tiempo lúdico delante de la pantalla. Más allá de sugerir a sus estudiantes que practiquen actividades deportivas, puede:

- Dedicar 5-10 minutos por clase a realizar pausas activas
- Realizar algunas de tus clases al aire libre



Tiempo de pantalla

El tiempo que se pasa delante de una pantalla afecta a la salud. La sequedad y picor en los ojos, visión borrosa y el dolor de cabeza son algunos de los efectos. Un tiempo prolongado frente a la pantalla, también reduce el tiempo dedicado a la actividad física y puede reducir las horas de sueño. En definitiva, puede afectar a la estabilidad emocional.

La COVID-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de pensar en el tiempo frente las pantallas desde una perspectiva de salud. Internet y los dispositivos electrónicos se han convertido en herramientas importantes para aprender a socializar y conectar con los compañeros y familiares. Como profesores puede ayudar a sus alumnos a tomar conciencia de los propósitos del uso de la tecnología en línea en el proceso de aprendizaje y en su vida sobre la necesidad de asegurar el equilibrio óptimo entre la vida sin conexión y la online.



Información

Para más Información

Herramientas prácticas del proyecto SEEDS,
<https://seedsmakeathons.com/category/practical-tools/>

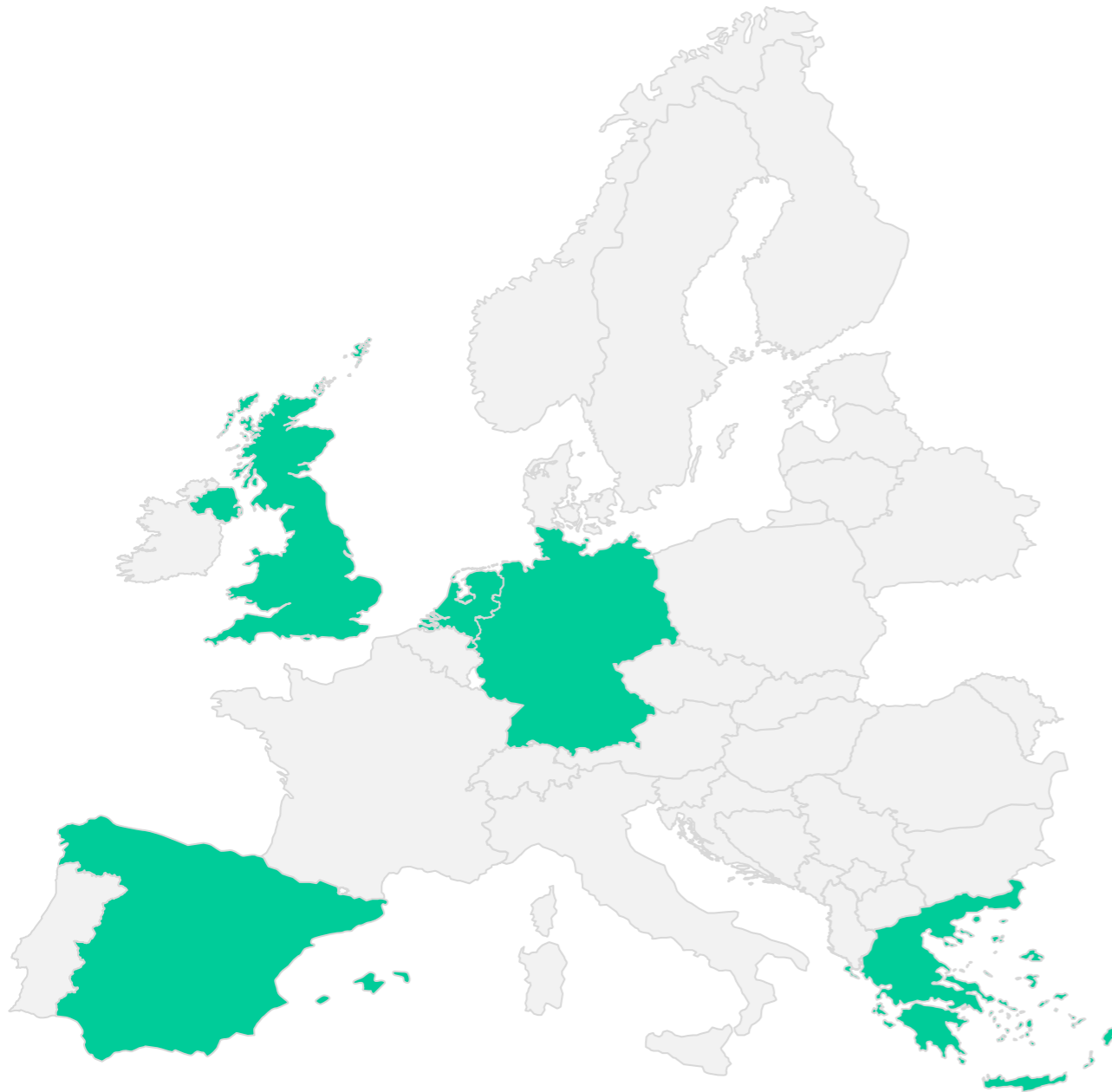
Alimentación saludable para adolescentes,
Sistema Nacional de Salud de Reino Unido, <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-eating-for-teens/>

Alimentación saludable, Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Adolescentes y salud, Organización Mundial de Salud, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Recomendaciones globales de actividad física para la salud, <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>

El equipo SEEDS



Quienes somos

Un grupo de expertos en nutrición, salud pública, actividad física y ciencia ciudadana que trabaja en toda Europa para explorar cómo el enfoque del SEEDS puede ayudar a mejorar los estilos de vida saludables y el interés STEM (Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas) en los adolescentes.

Página web: www.seedsmakeathons.com

Twitter: [@SMakeathons](https://twitter.com/SMakeathons)

Correo electrónico: upi@iispv.cat