

The Dinner Table Project

Qué

The Dinner Table Project, creado en 2015, se fundamenta en la investigación de que las familias que comen juntas tienen mejores relaciones. Si los niños(as) tienen mejores relaciones con su familia, tienen menos probabilidades de probar drogas y alcohol. A los niños(as) de las familias que comparten las comidas también les va mejor en la escuela, tienen más autoestima, un sentido más amplio de resiliencia, un riesgo menor de embarazo adolescente, depresión, obesidad y baja probabilidad de padecer un trastorno alimentario. Este boletín adicional se centra en la conversación con sus hijos(as) adolescentes. The Dinner Table Project recomienda a las familias que coman juntas al menos una vez por semana sin dispositivos electrónicos!

Al ser una familia militar, usted y sus hijos(as) tienen muchas cualidades únicas y positivas, como agallas, fortaleza y determinación. Estas cualidades pueden ayudarlos a adaptarse a la intensa y, a veces, compleja naturaleza de la vida y cultura militar. Si bien los jóvenes militares se crían en una cultura de fortaleza y resiliencia, es importante saber que algunos jóvenes militares tienen riesgo de sufrir dificultades relacionadas con la salud mental y abuso de sustancias. The Dinner Table Project es una gran manera para que las familias militares se reconecten después de fines de semana de entrenamiento, capacitaciones y despliegues.

Cómo

Su Centro de Prevención Regional se asocia con las escuelas del lugar, la Guardia Nacional de Kentucky y las organizaciones de servicios de veteranos para publicar boletines mensuales que incluyen recetas fáciles, disparadores de conversaciones, juegos para divertirse en la mesa y mucho más. Visite nuestro sitio web thedinnertableproject.org o síganos en Facebook e Instagram @thedinnertableproject.

Compartir

Saque una foto de su familia preparando la cena o comiendo juntos y publíquela en Instagram o Facebook con **#KYDinnerTableProject**.

The Dinner
Table Project

The Dinner
Table Project
Table Talks

thedinnertableproject.org

Elementos Fundamentales del Desarrollo

The Search Institute identificó 40 apoyos positivos y capacidades que los (las) jóvenes necesitan para tener éxito. Se centran en las relaciones, oportunidades, valores, compromisos y más. The Dinner Table Project presentará 2-3 elementos fundamentales cada mes y ofrecerá una recomendación para que los incorpore a su vida diaria. ¡Consulte los elementos fundamentales en nuestro sitio web o visite www.search-institute.org.

Habilidades de resistencia

Es importante que su hijo(a) aprenda a reconocer situaciones riesgosas o peligrosas y pida ayuda a los adultos en los que confía.

RECOMENDACIÓN: Lea libros con su hijo(a) acerca de la seguridad ante extraños. Elaboren juntos una lista de 5 adultos de confianza a los que puede recurrir su hijo(a) si necesita ayuda.

Uso constructivo del tiempo

Es importante que los jóvenes conecten con oportunidades fuera de la escuela para aprender y desarrollar nuevas habilidades e intereses con otros jóvenes y adultos.

RECOMENDACIÓN: Para ayudar a los jóvenes a encontrar actividades, ofrezca una variedad de opciones: música, arte, etc. que cautive su energía creativa. Los programas para jóvenes y las organizaciones espirituales proporcionan nuevas experiencias y habilidades.

Disparadores para la conversación

- ¿Por qué estás orgulloso de ser un(a) niño(a) militar?
- ¿Qué hace a un(a) buen(a) amigo(a)?
- ¿Qué acto de servicio desinteresado hiciste hoy?
- ¿Quién es la persona más valiente que conoces? ¿Qué lo(la) hace valiente?
- ¿Qué te pone más orgulloso(a)?

Juego a la hora de cenar



¡Den vueltas a la mesa e intenten nombrar palabras o términos militares que comiencen con cada letra del abecedario!

Límites familiares

Es importante que los cuidadores mantengan la supervisión del niño(a), establezcan pautas razonables de comportamiento y sepan siempre dónde está el niño(a).

RECOMENDACIÓN: Conozca a los padres o cuidadores(as) de los (las) amigos(as) de su hijo(a) y pregúnteles sobre las reglas de sus hogares antes de dejarlos en algún lugar, y hable con él (ella).

Autorregulación

Es importante fomentar que su hijo(a) maneje sus propias emociones y conductas y que aprenda sobre la importancia de los hábitos y elecciones saludables.

RECOMENDACIÓN: Asegúrese de que la mayoría de sus bocadillos sean saludables (fruta, yogur, etc.) y limite los dulces (caramelos, gaseosa, etc.).

Cazuela de pollo y verduras



Qué necesitará:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cdta. de condimento italiano
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos
- 1 bolsa (16 onzas) de brócoli, coliflor y zanahoria
- 1 taza de queso mozzarella en hebras

Instrucciones:

1. En una sartén antiadherente de 12 pulgadas, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Añada el pollo, la cebolla, la sal, el aderezo italiano y la pimienta. Cocine de 4 a 5 minutos, y revuelva ocasionalmente, hasta que el pollo ya no se vea rosado en el centro y se ponga marrón. Baje el fuego a temperatura media.
2. Añada los tomates y las verduras congeladas. Tape y cocine de 15 a 20 mins o hasta que las verduras estén tiernas y calientes.
3. Esparza queso por encima. Tape y cocine de 1 a 2 minutos.



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS

