

NOV 2022

The Dinner Table Project

Conversaciones de mesa

INICIAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS CON SU ADOLESCENTE

DESARROLLO DE VALORES

El instituto de investigaciones (*Search Institute®*) ha identificado los siguientes componentes básicos para el desarrollo saludable, conocidos como Desarrollo de Valores®. Estos ayudan a los jóvenes a crecer sanos, afectivos y responsables. Cuando los jóvenes tienen más de estos valores tienen más probabilidades de prosperar en el presente y futuro.

COMUNICACIÓN FAMILIAR POSITIVA

SU ADOLESCENTE SE COMUNICA POSITIVAMENTE Y ESTÁ DISPUESTO A BUSCAR CONSEJOS DE LOS TUTORES

HABILIDADES DE RESISTENCIA

SU ADOLESCENTE PUEDE RESISTIR LA PRESIÓN NEGATIVA DE SUS COMPAÑEROS Y SITUACIONES PELIGROSAS



El 13 de noviembre es...

EL DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD

El Día Mundial de la Bondad es un día internacional que promueve la importancia de ser amable entre todos, contigo mismo y con el mundo. Este día tiene el propósito de ayudarnos a entender que la compasión por los demás es lo que nos une a todos. ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que usted y su adolescente pueden crear un mundo más amable?



CONSEJO DE COMUNICACIÓN:

DAR ELOGIOS

Los padres tienden a elogiar más a los niños cuando estos son pequeños, pero los adolescentes también necesitan el estímulo de la autoestima. Los adolescentes pueden actuar como si fueran demasiado sensacionales como para importarles lo que sus padres piensan, pero la verdad es que todavía quieren su aprobación. Buscar oportunidades para ser positivo y alentador también es bueno para la relación, especialmente cuando se siente tensa.

talk
they hear you®

Descargue la aplicación *Talk. They Hear You.* Una aplicación móvil para obtener consejos sobre cómo comenzar conversaciones sobre el alcohol y el consumo de otras drogas con sus hijos adolescentes. Infórmese. Esté preparado. Tome acción.



DATOS DE KIP

La Encuesta de Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP, por sus siglas en inglés) es una encuesta que se lleva a cabo cada dos años en la mayoría de los estudiantes de 6to, 8vo, 10mo y 12vo grado en las escuelas públicas de Kentucky (No todos los distritos escolares participan). Estos resultados son de la encuesta del 2021.

95%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10° GRADO DE KY NO HAN FUMADO UN CIGARRILLO EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS.

El poder de las normas sociales positivas

Los adolescentes a menudo piensan que el uso de sustancias está muy extendido entre sus compañeros. Las campañas de Normas Sociales son realizadas en todo el estado por grupos y coaliciones de jóvenes que tienen como objetivo difundir las buenas noticias: ¡que la mayoría de los adolescentes de Kentucky no consumen alcohol, tabaco u otras drogas! Estas campañas tienen como objetivo informarles a los jóvenes que el uso de sustancias no es tan común como pueden pensar, lo que en última instancia reduce la presión por parte de sus compañeros para usar sustancias.

POLLO EN COCCIÓN LENTA Y RELLENO

INGREDIENTES

- 1 lata de sopa de crema de pollo (está bien que sea baja en grasa)
- 4-6 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (yo utilicé 4 la última vez para nuestra familia de 5, y eso no fue suficiente, ¡definitivamente agregaré 6 la próxima vez!)
- 1 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de mantequilla o margarina, derretida
- Caja de 6 oz de mezcla seca para relleno (estilo Stove Top)

INSTRUCCIONES

1. Coloque las pechugas de pollo en el fondo de la olla a cocción lenta (la pechuga de pollo congelada también funciona bien, sólo considere más tiempo de cocción).
2. Vierta la sopa sobre la pechuga de pollo.
3. En un recipiente, mezcle la mantequilla derretida y el agua y agregue la mezcla para relleno.
4. Vierta la mezcla para relleno sobre el pollo y la sopa de crema.
5. Cocine a fuego lento durante 4 horas.
6. Servir

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿DE QUÉ ESTAS AGRADECIDO?
- ¿CUÁL ES TU CANCIÓN FAVORITA EN ESTOS MOMENTOS?
- DESCRIBE UN MOMENTO EN EL QUE TE SENTISTE AGRADECIDO DE TENER LA AYUDA DE ALGUIEN.
- ¿QUÉ CHISTE NUNCA DEJA DE HACERTE REÍR?