

PRIMAVERA  
2023

## 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.



### INVOLUCRAMIENTO DE LOS PADRES

LOS CUIDADORES ESTÁN ACTIVAMENTE INVOLUCRADOS EN AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A TENER ÉXITO EN LA ESCUELA.

### RESPONSABILIDAD

EL ADOLESCENTE ACEPTA Y ASUME LA RESPONSABILIDAD PERSONAL.

### PREPARACIÓN PARA LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS ADVERSAS

LAS TORMENTAS Y LOS TORNADOS SON A MENUDO INESPERADOS. DESARROLLAR UN PLAN, TENER RECURSOS DISPONIBLES Y PAUTAS ESPECÍFICAS ACORDADAS A SEGUIR PUEDEN AUMENTAR LA SEGURIDAD Y REDUCIR EL ESTRÉS.

## Consejos de seguridad durante las tormentas

- Asegúrese de que todos sepan adónde ir en su casa en caso de un tornado. Si tiene un sótano, vayan para allí. De lo contrario, diríjense al nivel más bajo de la casa a un área sin ventanas. Ponga tantas paredes como sea posible entre usted y el exterior.
- Desarrolle y practique un plan de evacuación antes de que ocurra un evento climático severo. Incluya un plan para mascotas y agregue rutas de transporte y destinos en el plan. Prepare con anticipación un kit de suministros de emergencia para los miembros de la familia y las mascotas para llevarlo con usted. Esté preparado para evacuar cuando las autoridades le indiquen que lo haga.
- Manténgase alejado de las aguas de inundación, si es posible, y no conduzca hacia áreas inundadas. Incluso agua de sólo varias pulgadas de profundidad puede ser peligrosa.
- Siempre asuma que los tendidos eléctricos caídos están activos. Manténgase alejado del área e informe inmediatamente a las autoridades de cualquier tendido eléctrico caído.
- Desenchufe los electrodomésticos y otros artículos eléctricos, como computadoras y televisores, para evitar daños por sobretensiones causadas por rayos.
- Si han sido evacuados, no regresen a su hogar hasta que las autoridades locales digan que es seguro.
- Planifique dos formas de salir de su casa en caso de una emergencia. Despeje la entrada del frente y del estacionamiento de hielo y nieve.
- Asegúrese de que el número de su casa se pueda ver desde la calle. Si necesita ayuda, los bomberos podrán encontrarlo. -nfpa.org

HAGA  
UN  
PLAN



## 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.

**LOS ADOLESCENTES QUE TIENEN ADULTOS DE CONFIANZA EN SUS VIDAS TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITAN.**

# 86%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO EN KY TIENE A UN ADULTO AL QUE PUEDE ACUDIR SI NECESITA AYUDA.

Un adulto de confianza puede ser cualquier persona en la que un niño o adolescente sepa que puede confiar lo suficiente como para hablar sobre lo que está sucediendo en su vida. No tiene que ser su padre para ser un adulto de confianza. Muchas palabras y acciones pueden identificarle como adulto de confianza, incluyendo:

- HACER QUE EL ADOLESCENTE SE SIENTA SEGURO Y DISPUESTO A COMPARTIR CÓMO LE ESTÁ YENDO
- DEMOSTRÁNDOLE QUE USTED RESPETA LOS LÍMITES DE SU CUERPO (ESPACIO PERSONAL)
- SIENDO AMABLE Y ATENTO: ESCUCHAR AL ADOLESCENTE Y CREERLE
- DEMOSTRAR QUE USTED ES CONFIABLE, HONESTO, ESTÁ DISPONIBLE Y DISPUESTO A AYUDAR. PACIENTE, DE MENTE ABIERTA Y SIN PREJUICIOS

## **POLLO EN SALSA EN COCCIÓN LENTA**

### INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel de 6 a 8 onzas cada una
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 24 onzas de salsa espesa
- 8 onzas de queso crema



### INSTRUCCIONES

1. Rocíe una olla de cocción lenta con spray antiadherente.
2. Ponga el pollo en la olla y agréguele la sal y la pimienta.
3. Vierta la salsa sobre el pollo y luego cubra con el queso crema.
4. Cocine a fuego intenso durante 3 ½ horas o a fuego lento durante 6-8 horas o hasta que el pollo esté bien cocido (temperatura interna de 165°F, o 74°C).
5. Revuelva y luego desmenuce el pollo con 2 tenedores (debe desmenuzarse fácilmente).
6. Revuelva nuevamente para mezclarlo completamente con la salsa.
7. ¡Úselo para tacos, nachos, sándwiches y más!

## TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿CUÁNDO SABES QUE PUEDES CONFIAR EN ALGUIEN EN TU VIDA?
- ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER CON TUS VACACIONES DE PRIMAVERA?
- ¿DE QUÉ ESTAS MÁS ORGULLOSO?
- ¿HAY ALGO QUE SIMULAS ENTENDER PERO QUE EN REALIDAD NO ENTIENDES?



thedinnertableproject.org



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS