

INVIERNO DEL 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 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.

### APOYO FAMILIAR

LA VIDA EN FAMILIA PROPORCIONA ALTOS NIVELES DE AMOR Y APOYO

### HABILIDADES DE RESISTENCIA

EL JOVEN PUEDE RESISTIR LA PRESIÓN NEGATIVA DE SUS COMPAÑEROS Y SITUACIONES PELIGROSAS

### ACOSO CIBERNÉTICO

CUANDO ALGUIEN UTILIZA EL INTERNET PARA INTIMIDAR, ACOSAR O ENVIAR MENSAJES INTIMIDANTES. ESTO PUEDE SUCEDER EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA Y HACER QUE UNO SIENTA QUE NO PUEDE ESCAPAR DEL ACOSADOR. A ALGUNOS ADOLESCENTES LES RESULTA ESTRESANTE REGRESAR A LA ESCUELA DESPUÉS DE UNAS VACACIONES DEBIDO AL ACOSO.

### *Señales de acoso*

- Ser menos activo en clase
- Mal comportamiento
- Ansiedad
- Depresión
- Fingir enfermedad para no ir a la escuela

La Encuesta de Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP) 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.

**15.1%**

de los estudiantes de décimo grado de Kentucky respondieron que habían sido **acosados electrónicamente durante el último año**, esto incluye el acoso a través de mensajes de texto, Instagram, Facebook, TikTok, juegos en línea u otras redes sociales.

# Salteado de Pollo con Cítricos



**Porciones: 4 Tamaño de la porción: 1 taza**  
**Costo de la receta: \$6.42 Costo por porción: \$1.61.**

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 8 onzas de guisantes dulces, lavados y sin las puntas de ser necesario
- 1 pimiento morrón rojo o naranja, en rodajas

## INSTRUCCIONES

- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
- Agregue el pollo y espolvoree ajo en polvo sobre los trozos. Dore cada lado durante unos 2 minutos, volteando el pollo de vez en cuando.
- En un recipiente pequeño, mezcle la salsa de soja, el jugo de naranja, la miel y la pimienta negra. Vierta sobre el pollo. Agregue los guisantes dulces y las rodajas de pimiento morrón a la sartén. Revuélvalo para mezclarlos.
- Cocine durante 3 a 4 minutos más, hasta que los guisantes dulces y las rodajas de pimiento se ablanden y el pollo haya alcanzado los 165°F (74°C).
- Sirva sobre arroz.

## CONSEJOS SOBRE LA SOLIDARIDAD

Ayude a su hijo a ser la persona afectuosa que usted sabe que puede ser animándolo a ayudar a los demás. Para ello siempre esté atento a las distintas maneras en las que su hijo pueda ser útil, por ejemplo, hacer que sostenga la puerta para la persona que está detrás de ustedes o ayudar a un vecino a llevar la compras. En casa, permita que su hijo le ayude a preparar la cena, doblar la ropa o leerles un cuento a sus hermanos antes de dormir. Para hacer que los hijos se conviertan en personas solidarias, se les debe mostrar con ejemplo lo que hace una persona solidaria. Así que no olvide ser un ejemplo para su hijo cuidando la mascota del vecino cuando sale de viaje, llevándole comida a alguien que recién tuvo un bebé y preguntándole al cajero del supermercado qué tal ha sido su día, etc.

## TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

1. Si pudieras vivir en una serie de televisión o en una película por un día, ¿cuál sería y por qué?
2. ¿Qué es lo más bueno que has hecho por un amigo?
3. ¿Sobre qué te gustaría que tus padres o maestros fueran más comprensivos?



[thedinnertableproject.org](https://www.thedinnertableproject.org)



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS