

# Conversaciones de mesa

## 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, solidarios y responsables. Cada trimestre, destacaremos un valor interno y uno externo. (Fuente: [searchinstitute.org](https://searchinstitute.org)).

### Comunicación positiva en la familia

#### VALOR INTERNO

Los jóvenes y sus padres se comunican de manera positiva y están dispuestos a buscar el consejo y la orientación de sus padres.

### Habilidades interpersonales

#### VALOR EXTERNO

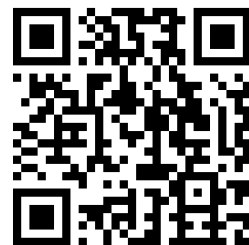
Los jóvenes poseen empatía, sensibilidad y habilidades para la amistad.

## DESARROLLE UNA COMUNICACIÓN POSITIVA EN LA FAMILIA Y HABILIDADES INTERPERSONALES ESTE INVIERNO!

### Consejos

- Comparta sus sentimientos con calma.
- Pregúntele a su hijo cómo se siente, no solo qué hizo.
- Deje que los niños intenten resolver sus problemas antes de intervenir.
- Utilice frases con "yo" durante los conflictos.
- Recordarles a los niños que es normal tener días difíciles.
- Fomente la amabilidad y la inclusión.
- Dediquen tiempo a divertirse y reír juntos.

Conversaciones  
sinceras sobre  
las drogas  
empiezan aquí:



O HAGA CLIC AQUÍ

## Diciembre

### Mes Nacional de la Prevención de la Conducción Bajo los Efectos del Alcohol o las Drogas

- 3: Día Internacional de las Personas con Discapacidades
- 10: Día de los Derechos Humanos
- 15: Día Nacional del Cupcake
- 21: Día Nacional de Conmemoración de las Personas sin Hogar
- 31: Día de Tomar una Decisión

## Enero

### Mes del bienestar mental

- 11: Día Nacional de Concienciación sobre la Trata de Personas
- 19: Día de Martin Luther King Jr.
- 24: Día Nacional del Cumplido
- 26: Día Nacional de los Cónyuges

## Febrero

### Mes de la historia afroamericana

- 10: Día de la Internet Segura
- 17: Día de los Actos de Bondad al Azar
- 20: Día Mundial de la Justicia Social
- 24 de febrero al 2 de marzo: Semana Nacional de Concienciación sobre los Trastornos de la Alimentación (NEDA)

# Datos 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 2024.

**51%** DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DE KENTUCKY AFIRMA QUE CREE QUE EL CONSUMO DE TABACO ES UN PROBLEMA EN SU ESCUELA.

El factor protector más importante en la vida de un niño para aumentar su resiliencia y ayudarlo a superar la adversidad es tener un adulto de confianza con quien hablar. Fortalezca su vínculo con los jóvenes siendo ese adulto de confianza y contribuyendo a aumentar los factores protectores para los niños en todas partes.

PADRES,  
¿QUIEREN MÁS  
INFORMACIÓN?



O [HAGA CLIC AQUÍ](#)

## Temas para iniciar conversación

- ¿Crees que las redes sociales ayudan a hacer o mantener amistades? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Quién te admira?
- ¿De qué acto de bondad recuerdas haber sido testigo? ¿Por qué crees que lo recuerdas?



PLAN.  
EAT.  
MOVE.

## Cazuela de desayuno campestre

Porciones: 8 | Tamaño de la porción: cuadrado de 3x3 pulgadas

### Ingredientes

- 2 tazas de pan integral, cortado en cubos
- 1 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 6 huevos
- 1 taza de leche
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 1 taza de floretes de brócoli congelado
- ½ pimiento morrón, picado grueso
- ½ cebolla, picada

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 175°C (350°F).
2. En una bandeja de 18x28 cm (7x11 pulgadas) o de 23x23 cm (9x9 pulgadas), coloque capas de cubos de pan y queso cheddar rallado.
3. En un recipiente mediano, mezcle los huevos, la leche, la sal, el ajo en polvo, la pimienta y las verduras. Vierta la mezcla sobre la bandeja.
4. Hornear durante aproximadamente una hora (revise periódicamente) o hasta que los huevos estén cuajados.

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Especialista en Extensión,  
Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky



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

