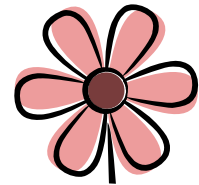




Conversaciones de mesa

Primavera del 2026



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. Cada trimestre, destacaremos un valor interno y uno externo. (Fuente: searchinstitute.org)

Sentido de propósito

Valor interno

Los jóvenes expresan que sienten que su vida tiene sentido y propósito.



Consejos:

- Ayude a los jóvenes a descubrir qué es lo que disfrutan, como el arte, los deportes, la música o la tecnología.
- Deles la oportunidad de probar nuevas actividades, clubes o trabajos voluntarios.
- Muéstreles cómo sus talentos pueden beneficiar a la comunidad.
- Conecte sus intereses con proyectos comunitarios reales.
- Involúcrelos en la planificación de eventos y actividades.
- Anímelos a liderar proyectos creativos.
- Comparta ejemplos de compañeros o modelos a seguir que convirtieron sus pasiones en contribuciones positivas.

Marzo

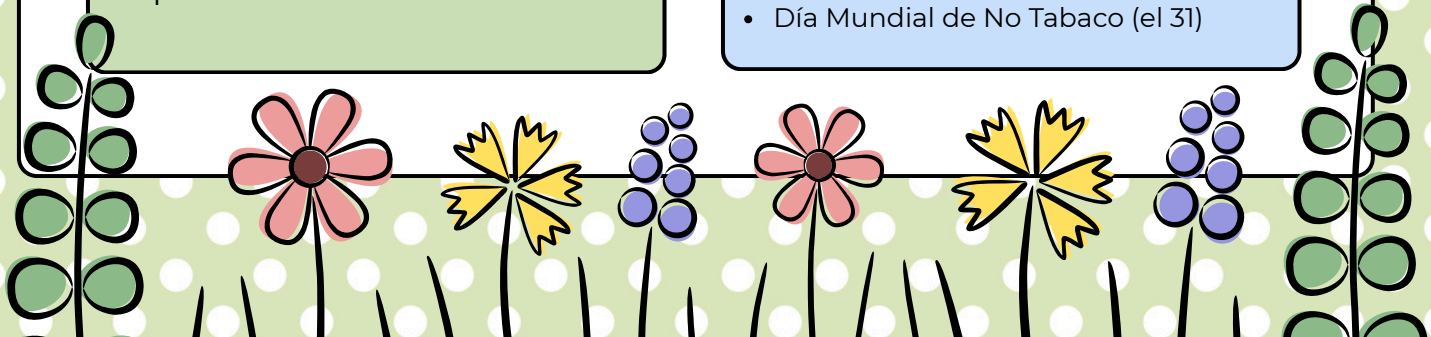
- Mes Nacional de la Nutrición
- Mes de concientización sobre la adicción a las apuestas
- Semana Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol (22-28)

Abril

- Mes de los hijos de los militares
- Mes nacional de concientización sobre el cánnabis
- Mes de concientización sobre el alcohol
- Mes de concientización sobre el estrés

Mayo

- Mes de concientización sobre la salud mental
- Mes de la salud de la mujer
- Semana nacional de prevención (10-16)
- Día Mundial de No Tabaco (el 31)





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 dos veces al año 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.

31.16%

de los estudiantes informan realizar 1 hora o más por semana de actividades comunitarias.

- **Empezar con algo pequeño:** Fomente oportunidades a corto plazo o puntuales que puedan llevar a una mayor participación más tarde.
- **Destacar el impacto:** Muestre cómo sus esfuerzos marcan una diferencia real en la comunidad.
- **Hacerlo social:** Invite a los amigos o cree actividades en equipo para impulsar la participación.
- **Ofrecer mentores:** Conecte a los jóvenes con adultos que los apoyen o con compañeros mayores que puedan guiarlos y animarlos.



Fácil pollo en bandeja al horno

Ingredientes

- Aceite en spray
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras
- 3 pimientos morrones, rebanados
- 1 cebolla roja mediana, rebanada

Fuente: Katie Shultz, NEP Marketing and Media Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Rocíe una bandeja para hornear con borde con aceite en spray.
- En un recipiente mediano, mezcle el chile en polvo, el pimentón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta; déjelo reposar.
- Coloque el pollo y las verduras en un recipiente grande. Rocíe con aceite de oliva; revuelva para cubrir uniformemente.
- Unte ligeramente la mezcla de especias en las rebanadas de pollo, los pimientos morrones y la cebolla. Coloque las piezas en la bandeja para hornear.
- Hornee, aproximadamente por 20-25 minutos hasta que las verduras estén blandas y el pollo esté bien cocido, voltearlo a mitad de tiempo.

Temas para iniciar conversación

- ¿Cuál es tu forma preferida de ser creativo? ¿haciendo dibujos, escribiendo, construyendo, cocinando o algo más?
- ¿Qué actividad nueva te gustaría probar esta primavera (pintar, hornear, jardinería, música, construir algo, etc.)?
- Si pudieras cocinar una comida inspirada en la primavera, ¿qué harías?



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS



¡CUÉNTENOS
QUÉ PIENSA!



thedinnertableproject.org

