

Table Talks

¡FELICES FIESTAS!

Aunque el comienzo de la temporada está lleno de alegría navideña, el clima invernal puede ser triste y hacer que las personas se sientan un poco “extrañas”. Es importante que usted y su hijo adolescente dediquen tiempo para concentrarse en la salud mental, establecer metas para el nuevo año y poner en práctica el autocuidado. ¡Recuerde que el autocuidado no significa ser egoísta!

Chequeo de salud mental:

- ¿Cómo me siento? (física y mentalmente)
- ¿Cuánto tiempo he estado hoy en el teléfono?
- ¿Qué puedo celebrar hoy?
- ¿Qué ocupa la mayor parte de mi mente?
- ¿Qué puedo hacer que me traiga alegría?



Ideas para el cuidado personal:

- Tomar un descanso de los dispositivos electrónicos
- Llevar un diario
- Salir a caminar por la naturaleza
- Practicar la meditación y la respiración profunda
- Explorar salidas creativas
- Hacer ejercicio

Cómo enseñarles a los adolescentes a establecer metas:

- Modelar cómo luce establecer metas en su vida
- Hacer un plan
- Dejar que los adolescentes lideren el camino
- No pasa nada si la meta cambia
- Celebrar siempre que se alcanza una meta

Escanee este código QR
para ver más actividades
de autocuidado para los
adolescentes



PASTEL DE CARNE FÁCIL



Porciones: 8 Tamaño de la porción: 1/8 de pastel

Ingredientes:

- 2 libras de carne molida magra
- 2 huevos batidos
- 1 paquete de galletas saladas trituradas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tazas de salsa

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 176°C (350°F).
- En un recipiente grande, mezcle la carne, los huevos, las galletas saladas, la cebolla y 1 taza de salsa.
- Presione en una cacerola de 2 cuartos de galón engrasada o en una sartén de hierro de 10 pulgadas.
- Cubra con la salsa restante.
- Hornee durante 1 hora.



DATOS DE KIP

Según la Encuesta de Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP, por sus siglas en inglés) del 2021, los estudiantes que dijeron tener un adulto de confianza en su vida tenían muchas menos probabilidades de informar sobre angustia psicológica grave y comportamiento suicida. Un adulto de confianza puede ser cualquier persona en la que un niño o adolescente pueda confiar lo suficiente como para hablar sobre lo que está sucediendo en su vida. No es necesario ser el padre o la madre para ser un adulto de confianza. Conviértase en alguien que “conversa, no que diga”: los jóvenes identifican a los adultos de confianza por su disposición a escuchar y participar, en lugar de sermonear y dar órdenes. Tenga conversaciones abiertas sobre salud mental, redes sociales, acoso escolar, etc.



Escanee este código QR para ver más consejos sobre cómo ser un adulto de confianza



TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN:

- ¿Qué te hace sentir bien contigo mismo?
- ¿Qué es lo que te apasiona?
- ¿Cómo te gusta relajarte o desestresarte?
- ¿Cómo pueden los estudiantes de tu escuela conectarse mejor y generar confianza entre ellos?
- ¿Qué interés o habilidad tienes ahora y te gustaría llevar a tu futura carrera?



thedinnertableproject.org



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS