

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

Responsabilidad

VALOR INTERNO

Los jóvenes aceptan y asumen responsabilidad personal.

Apoyo familiar

VALOR EXTERNO

La vida familiar "ofrece altos niveles de amor y apoyo."

DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD Y EL APOYO FAMILIAR ESTE VERANO

El verano es el momento perfecto para ayudar a los niños a desarrollar su responsabilidad y fortalecer los lazos familiares. Sin las rutinas escolares, es importante crear una estructura en casa que fomente la responsabilidad y el trabajo en equipo.

Consejos

- **Fomentar las responsabilidades diarias:** Tareas sencillas como hacer la cama, ayudar con las comidas o cuidar una mascota enseñan a los niños a cumplir con sus obligaciones.
- **Fomentar la independencia:** Deje que manejen los horarios para sus lecturas, las tareas domésticas o actividades. Al darles opciones les ayudará a ser responsables de su tiempo.
- **Pasar tiempo de calidad juntos:** Las noches de juegos en familia, las aventuras al aire libre o cocinar juntos fortalecen los vínculos y les demuestran a los niños que cuentan con apoyo.

¿QUIERE SABER MÁS?



VER SEMINARIOS GRATUITOS DE OPERATION PARENT!

Junio

Mes nacional de la seguridad y Mes de la salud masculina

- 1-7 de junio: Semana de concientización sobre la reanimación cardiopulmonar (CPR) y los desfibriladores externos automáticos (AED)
- 10-16 de junio: Semana nacional de la salud masculina
- 26 de junio: Día internacional contra el abuso y el tráfico ilícito de drogas

Julio

Mes de la concientización sobre la salud mental de las personas negras, indígenas y de color (BIPOC)

- 4 de julio: Día nacional de la prevención de lesiones
- 10 de julio: Día de las enfermedades crónicas
- 24 de julio: Día internacional del autocuidado

Agosto

Mes nacional de la concientización sobre la inmunización

- 1.º de agosto: Día mundial del cáncer de pulmón
- 19 de agosto: Día mundial de la asistencia humanitaria
- 31 de agosto: Día internacional de la concientización sobre las sobredosis



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS



The Dinner Table Project
Table Talks

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 2021.

¿SABÍA QUE...? LOS JÓVENES MENORES DE EDAD SON MÁS PROPENSOS A CONSUMIR ALCOHOL DURANTE LOS MESES DE VERANO.

El verano es una época ideal para hablar con los niños sobre cómo tomar decisiones seguras. Al tener más tiempo libre y menos supervisión, es importante establecer reglas claras, involucrarse en sus actividades y mantener conversaciones abiertas. Fomentar actividades divertidas, como deportes, pasatiempos o un trabajo de verano, ayuda a mantenerlos ocupados y lejos de situaciones de riesgo. ¡Un poco de apoyo y orientación puede marcar una gran diferencia a futuro!



VISITE EL SITIO WEB DE
#TALKTHEYHEARYOU
PARA SABER MÁS!

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿De qué manera se te haría más fácil o te sentirías más cómodo al pedir o recibir ayuda?
- Si pudieras escribir un libro, ¿qué le pasaría al protagonista?



BATIDO DE PLÁTANO Y FRESA

Porciones: 2 | Tamaño de la porción: 1 1/4 taza

Ingredientes:

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de jugo de naranja 100%
- 1 plátano
- 1/2 taza de leche o una alternativa a la leche (leche de soja, leche de almendras, leche de coco, etc.)

Instrucciones:

- Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.
- Licúelo hasta que quede bien batido.



FUENTE: LEAP . . .
FOR HEALTH



thedinnertableproject.org

