

Otoño 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 los siguientes 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.

RELACIONES SALUDABLES EN LAS ESCUELAS

Cuando los jóvenes sienten apoyo en las escuelas, es más probable que estén más presentes y participen en las clases. Esto hace que tengan un mejor desempeño en la escuela. Tener una relación saludable con los maestros también ayudará a disminuir los problemas de conducta. Tener apoyo cuando se trata de la escuela hace que los adolescentes sientan menos presión y les permite sentirse cómodos haciendo preguntas y aprendiendo.



ESCUELAS SOLIDARIAS

LAS RELACIONES CON LOS MAESTROS Y LOS COMPAÑEROS PROPORCIONAN UN ENTORNO AFECTUOSO Y ALENTADOR.



PODER PERSONAL

EL JOVEN SIENTE QUE TIENE CONTROL SOBRE LAS COSAS QUE LE PASAN.

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.

25.2% de los estudiantes en 10mo grado de Kentucky alcanzaron el umbral de angustia psicológica grave.

CONSEJO DE COMUNICACIÓN: VALIDAR SUS SENTIMIENTOS

Puede ser difícil empatizar con emociones que no estamos sintiendo. En lugar de ignorar lo que su adolescente podría estar sintiendo, asegúrese de validar sus dificultades diciendo algo como "Vaya, eso debe ser difícil. ¿Qué podemos hacer para ayudarte a superarlo?"



MUFFINS DE HUEVO AL HORNO

Porciones: 6 • Tamaño de la porción: 1 muffin
Costo de la receta: \$3.00 • Costo por porción: \$.50

INGREDIENTES:

- Espray para cocinar
- 6 rebanadas finas de jamón o pavo estilo deli
- 6 huevos
- Pimienta
- ½ taza de queso cheddar al 2% finamente rallado
- ½ taza de pimienta rojo y verde cortado en cubitos (o verduras de su elección)



INTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°F (177°C).
2. Rocíe 6 moldes para muffins con espray para cocinar.
3. Coloque las rebanadas de carne de modo que forren el molde para muffins.
4. Casque un huevo en cada taza, rompiendo suavemente la yema con un cuchillo afilado.
5. Sazone ligeramente con pimienta, si lo desea, y espolvoree los pimientos cortados en cubitos (o las verduras de su elección).
6. Coloque el molde para muffins en el horno y cocine por 15 minutos. Si los huevos no están firmes, póngalos en el horno nuevamente y revíselos a cada minuto hasta que estén firmes.
7. Retire del horno y espolvoree rápidamente con queso rallado. Sirva de inmediato.

APOYO FAMILIAR

Es importante que su hijo sienta amor y apoyo. El amor y el apoyo se pueden demostrar al dejar de hacer lo que está haciendo para brindarle toda su atención a su hijo cuando este acude a usted con un problema, pregunta o inquietud; ¡el contacto visual ayuda mucho! El amor y el apoyo también se pueden mostrar preguntándole a su hijo cuáles fueron sus “altas” y “bajas” en el día y ayudándolo a encontrar la mejor manera de solucionar sus “bajas”.

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

1. ¿Qué es lo que más te gusta de tu escuela?
2. Piensa en una tarea o conversación que tuviste hoy que te haya gustado. ¿Por qué lo disfrutaste?
3. Si pudieras eliminar una materia en la escuela, ¿cuál sería y por qué?

¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta rápida!

