

OTOÑO DEL 2024

The Dinner Table Project Table Talks

SEPTIEMBRE

MES DE LA CONCIENCIACIÓN
SOBRE LAS PERSONAS SORDAS

Las oportunidades periódicas para reunirse con otros jóvenes y adultos sordos que sirvan de modelos a seguir pueden ayudar a su hijo a desarrollar una identidad propia positiva.



La adolescencia es una época difícil para cualquier joven, por eso es especialmente importante hacerle saber a su hijo que puede hablar con usted sobre cómo se siente.

- Dedique tiempo para hablar
- Intente no minimizar sus sentimientos
- Sea genuino
- Hable con ellos, no sobre ellos
- Sea directo



Manos y Voces de KY
Programa de Héroeos DHH

OCTUBRE

MES DE LA PREVENCIÓN
DEL CONSUMO DE
SUSTANCIAS EN
JÓVENES



La prevención apoya el desarrollo social y emocional saludable, apoya a los padres y fortalece a las familias, amplía los programas basados en evidencia en las comunidades y escuelas, previene y aborda el trauma, aborda los determinantes sociales de la salud y mejora la seguridad, la estabilidad y la habitabilidad de los entornos comunitarios.

Cómo participar



NOVIEMBRE

¡Fomente la inclusión a la hora de la cena el Día de Acción de Gracias!

Fomentar la inclusión a la hora de la cena con los adolescentes implica crear un ambiente acogedor donde se respeten y valoren las diversas perspectivas. Esto incluye promover la comunicación abierta, la escucha activa y las habilidades de resolución de conflictos, así como también dar ejemplos positivos a través de modelos a seguir. Celebrar las diferencias, brindar oportunidades educativas sobre diferentes culturas y enfatizar la empatía puede mejorar aún más la inclusión y fortalecer los vínculos familiares.



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.

93% DE LOS ESTUDIANTES EN 10.º GRADO DE KENTUCKY INFORMAN QUE NO HAN BEBIDO EN EXCESO EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS.

EL PODER DE LAS NORMAS SOCIALES POSITIVAS

Los adolescentes suelen pensar que el consumo de sustancias está muy extendido entre sus compañeros. Se realizan campañas de normas sociales en todo el estado llevadas a cabo por grupos y coaliciones de jóvenes con el objetivo de difundir la buena noticia: ¡que la mayoría de los adolescentes de Kentucky no consumen alcohol, nicotina ni otras drogas!

Estas campañas tienen como objetivo informarles a los jóvenes que el consumo de sustancias no es tan común como ellos podrían pensar y, en última instancia, reducir la presión de consumir sustancias para formar parte del grupo.

INICIAR CONVERSACIONES:

- ¿Para qué programa o club te gustaría que tu escuela tuviera más dinero?
- ¿Qué profesor te gusta más este año?
¿Qué te gusta de él o ella y de su estilo de enseñanza?
- ¿Qué sueñas con hacer cuando seas grande? ¿Hay algo que puedas hacer ahora que te ayude a lograr ese objetivo?



CERDO DE MANZANA DE OTOÑO



Porciones: 8 Tamaño de la porción: 4 onzas Costo: \$8.97 Por porción: \$1.12

Ingredientes:

- 2 libras de lomo de cerdo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de salvia seca
- 3 manzanas, sin corazón y en rodajas
- ½ taza de arándanos secos *opcional
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de miel

Instrucciones:

- Sazone la carne de cerdo por ambos lados con ajo en polvo, sal y salvia. Envuelva bien la carne de cerdo en papel de aluminio y colóquela en la olla de cocción lenta.
- Coloque las rodajas de manzana, los arándanos y la mantequilla en un trozo grande de papel de aluminio. Rocíe con miel. Envuelva el papel de aluminio para hacer un paquete. Colóquelo en una olla de cocción lenta.
- Cocine 4 horas a temperatura alta.
- Desenvuelva ambos paquetes. Corte la carne de cerdo y cúbrala con las manzanas.
- Paso opcional: dore la parte superior del lomo de cerdo colocándolo en el horno a 425°F (218°C) de cinco a siete minutos.



thedinnertableproject.org



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS