

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.

FOMENTAR IDEAS CREATIVAS

La creatividad es una habilidad que ayuda a los jóvenes a adaptarse e innovar en un mundo que cambia rápidamente.



ACTIVIDADES CREATIVAS

- Anime a su hijo adolescente a involucrarse en actividades creativas como participar en concursos de escritura o arte de la escuela o de la comunidad.
- Si a su hijo adolescente le interesa cocinar u hornear, intente hacer nuevas recetas juntos.
- Ayude a su adolescente a hacer una decoración casera de su habitación.
- Inicie un club del libro o del cine en la familia.
- Tener plantas dentro de la casa o hacer un pequeño jardín.

DATOS KIP

La Encuesta de Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP) 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.

El 52.6%
de los estudiantes de décimo grado de KY informaron haber participado en actividades extracurriculares escolares como deportes, banda o teatro.





PIZZA DE DESAYUNO



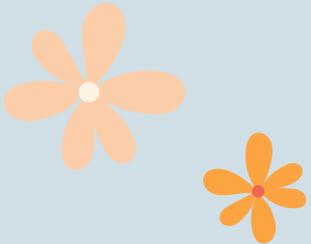
Porciones: 12 · Tamaño de la porción: 1/12 de pizza (cuadrada de 3 pulgadas)
Costo de la receta: \$9.49 · Costo por porción: \$0.79

Ingredientes

- Espray para cocinar
- 2 tubos (8 onzas) de rollos de medialuna bajos en grasa
- ½ libra de salchicha de desayuno
- 1 taza (4 onzas) de champiñones frescos, picados o en rodajas
- ½ cebolla picada
- ½ pimiento verde picado
- ½ tomate picado
- 4 huevos bien batidos
- 1 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 375°F (190°C).
- Rocíe el aceite en una bandeja para hornear galletas.
- Presione la masa de medialuna sobre la bandeja para hornear galletas con los dedos para crear una capa uniforme de masa.
- Pellizque los cuatro bordes para contener los ingredientes.
- En una sartén, dore la salchicha, los champiñones, la cebolla, el pimiento verde y el tomate.
- Distribuir uniformemente sobre la masa.
- Hornear por 20 minutos o hasta que esté dorada.
- Cortar en cuadritos con un cortador de pizza y servir.



TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿Cuál es un pasatiempo que más te gusta y por qué te gusta?
- ¿Qué esperas hacer antes de que terminen las clases este año?
- ¿Qué emoji usas más en tu vida y por qué?
- ¿Qué actividades te hacen sentir alegría?

