

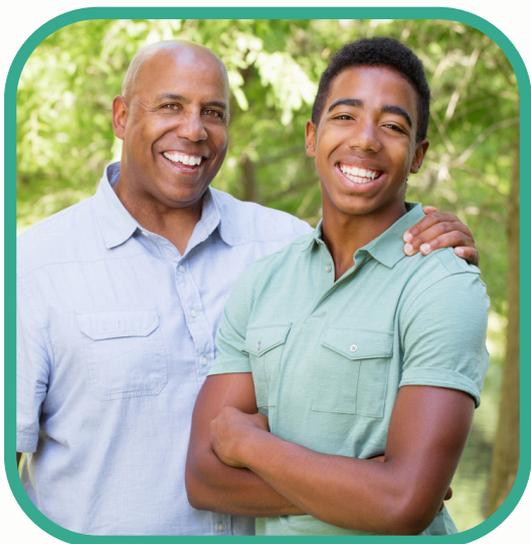
# The Dinner Table Project

## 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.



### RESPONSABILIDAD

Es importante ayudar a su hijo a comprender que no puede cambiar las acciones de los demás, sino las de sí mismo solamente.

### LÍMITES EN LA FAMILIA

Establezca límites en la familia sentándose con su hijo y creando juntos una lista de reglas familiares. Permita que su hijo opine sobre las posibles consecuencias de romper las reglas establecidas por la familia. Supervise el paradero de su hijo creando horarios de contacto entre ustedes.

### CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO

- Manténgase hidratado: Con el calor del verano, es fundamental mantenerse hidratado. Anime a todos a beber mucha agua durante el día, especialmente si realizan actividades al aire libre.
- Protección solar: Utilice siempre protector solar con al menos SPF 30 para proteger su piel de los dañinos rayos UV. No olvide reaplicar el protector cada dos horas, especialmente después de nadar.
- Seguridad al practicar natación: Si va a ir a la piscina o a la playa, asegúrese de que todos conozcan las medidas básicas de seguridad en el agua. Nade siempre en áreas designadas con salvavidas y siempre tenga un dispositivo de flotación disponible cuando esté en mar abierto.
- Protección contra insectos: Tenga cuidado con los insectos, especialmente en áreas boscosas o con césped. Utilice repelente de insectos para prevenir las picaduras. Busque la existencia de garrapatas después de pasar tiempo al aire libre.
- Seguridad contra incendios: Si está planeando una barbacoa o un viaje de campamento, siga las pautas de seguridad contra incendios. Manténgase a una distancia segura de la parrilla y nunca deje el fuego desatendido.
- Botiquín de primeros auxilios: Empaque un botiquín básico de primeros auxilios con elementos esenciales como vendas, toallitas antisépticas, y cualquier medicamento necesario. Siempre es mejor estar preparado.
- Contactos de emergencia: Asegúrese de que todos tengan una lista de contactos de emergencia, incluidos centros médicos locales y un familiar o amigo a quien puedan contactar en caso de una emergencia.

# DATOS DE 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.



# 77.1%

de los estudiantes en 10mo grado de Kentucky respondieron que tomar **5 o más bebidas alcohólicas seguidas** pone a las personas en “riesgo moderado o grave” de hacerse daño.

## CALABACÍN AL HORNO ESTILO PAPAS FRITAS

Porciones: 8    Tamaño de la porción: 1 taza

### Ingredientes

- ½ taza de harina para todo uso
- Una pizca de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 huevo + una clara de huevo
- ½ de pan rallado simple o pankó
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de paprika
- Una pizca de sal
- 4 calabacines medianos
- Aceite en espray



### Instrucciones

- Precaliente el horno a 232°C (450°F).
- En un recipiente, mezcle la harina, la sal y la pimienta. En un segundo recipiente, bata el huevo y la clara de huevo. En un tercer recipiente, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, paprika y una pizca de sal.
- Corte los calabacines a lo largo en trozos de 1/2 pulgada de grosor. Después córtelos en trozos de 4 pulgadas y luego en tiras como si fueran “papas fritas”.
- Pase las tiras de calabacín por harina, luego por el huevo y luego por la mezcla de pan rallado. Colóquelo en una bandeja para hornear tratada con aceite en espray.
- Hornee por 10 minutos. Voltee las tiritas y continúe horneando por otros 10 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Servir inmediatamente.

## TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿Cuáles son las características de un buen amigo?
- ¿Cómo decides ayudar a alguien?
- ¿Cuál es tu actividad de verano favorita y por qué?



[thedinnertableproject.org](https://thedinnertableproject.org)



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS