

# Table Talks

INICIAR UNA CONVERSACIÓN VALIOSA CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE

## ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO

Search Institute® ha identificado los siguientes componentes de un desarrollo saludable, que se conocen como Elementos Fundamentales del Desarrollo. Estos ayudan a los (las) jóvenes a crecer con salud, solidaridad y responsabilidad. Cuando los (las) jóvenes tienen más elementos, es más probable que progresen ahora y en el futuro.

### CLIMA ESCOLAR SOLIDARIO

LA ESCUELA DE SU HIJO(A) BRINDA UN AMBIENTE SOLIDARIO Y FAVORABLE

### MOTIVACIÓN PARA EL LOGRO

SU HIJO(A) ESTÁ MOTIVADO(A) PARA DESEMPEÑARSE BIEN EN LA ESCUELA

### SENTIDO DE PROPÓSITO

SU HIJO(A) DICE: "MI VIDA TIENE UN PROPÓSITO"



## COSAS QUE DEBE EVITAR DECIRLE A SU HIJO(A) ADOLESCENTE "ERES EGOÍSTA"

TODOS TENEMOS MOMENTOS EN LOS QUE NOS COMPORTAMOS DE MANERA EGOÍSTA. CUANDO ESTO SUCEDA CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE, ASEGÚRESE DE HACERLE SABER QUE LE DESILUSIONA LO QUE HIZO Y NO QUIÉN ES COMO PERSONA.

AGOSTO ES...

## **MES DE LA DIVERSIÓN FAMILIAR**

EL TIEMPO DE CALIDAD CON LOS SERES QUERIDOS PUEDE HACER MUCHO BIEN. ASEGÚRESE DE APROVECHAR ESTE AGOSTO:

- HAGA UN PICNIC
- NOCHE DE JUEGOS EN FAMILIA
- CAMPAMENTO
- COCINAR LA CENA JUNTOS
- NOCHE DE KARAOKE

¡LOS HOGARES SEGUROS SON DIVERTIDOS!

ASEGÚRESE DE GUARDAR CON LLAVE SUS:

- ✓ MEDICAMENTOS CON RECETA
- ✓ ALCOHOL
- ✓ ARMAS DE FUEGO

## DATOS DE KIP

La encuesta Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP) es una encuesta semestral que hacen la mayoría de los estudiantes de los grados 6, 8, 10 y 12 en las escuelas públicas de Kentucky (no participan todos los distritos escolares). Estos resultados son de la encuesta de 2018.

# 24.2%

DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DE KENTUCKY SE HAN SENTIDO NERVIOSOS CASI TODO O TODO EL TIEMPO.



## CÓMO SE VE LA ANSIEDAD:

- PENSAMIENTO EXCESIVO
- PROBLEMAS DE MEMORIA
- SUDOR
- PROBLEMAS ESTOMACALES
- PROCRASTINAR
- NO DORMIR
- FALTA DE PACIENCIA

## POLLO A LA OLLA Y SARTÉN DE VERDURAS

### INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 4 pechugas de pollo deshuesadas sin piel, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 1 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de aderezo italiano
- 1/4 cdta. de pimienta
- 1 lata (14,5 onzas) de tomates en cubos
- 1 bolsa (16 onzas) de brócoli, coliflor y zanahoria congelados
- 1 taza de queso mozzarella rallado (4 onzas)

### DIRECCIONES

1. En una sartén antiadherente de 12 pulgadas, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Añada el pollo, la cebolla, la sal, el aderezo italiano y la pimienta. Cocine entre 4 y 5 minutos, dando vueltas ocasionalmente, hasta que el pollo no esté rosado en el centro y se ponga marrón. Baje el fuego a medio.
2. Añada los tomates y las verduras congeladas. Tape y cocine entre 15 y 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y calientes.
3. Espolvoree con queso. Tape y cocine 1 o 2 minutos o hasta que se derrita el queso.

## DISPARADORES DE CONVERSACIÓN

¿CUÁL ES TU PARTE FAVORITA DEL PRIMER DÍA DE ESCUELA?

¿CONOCES A ALGUIEN QUE ESTÉ VIVIENDO SU VIDA AL MÁXIMO? ¿CÓMO SE VE ESO?

¿DÓNDE TE VES EN 5 AÑOS? ¿Y EN 10 AÑOS?



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



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS