

AGO. 2022

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.

### SERVIRLES A OTROS

LOS ADOLESCENTES PUEDEN HACER TRABAJO VOLUNTARIO EN LA COMUNIDAD UNA HORA O MÁS POR SEMANA

### IGUALDAD Y JUSTICIA SOCIAL

EL ADOLESCENTE LE DA GRAN VALOR A PROMOVER LA IGUALDAD Y REDUCIR EL HAMBRE Y LA POBREZA



### ¿DERROTAR EL CANSANCIO AL REGRESAR A LA ESCUELA!

- 1.) Anime a su hijo adolescente a recuperar su horario de sueño aproximadamente una semana antes de que comiencen las clases.
- 2.) Dele a su hijo adolescente tiempo para relajarse después de la escuela.
- 3.) Ansiedad/estrés social: la idea de volver a la escuela e interactuar con otros compañeros durante 8 horas al día puede generar mucha ansiedad. Anime a su hijo adolescente a realizar actividades que lo ayuden a desestresarse y a buscar ayuda si la necesita.

### CONSEJO: LOS CONFLICTOS SON NORMALES

El conflicto con su adolescente no siempre es algo malo: su hijo adolescente está aprendiendo a ser independiente. Trate de mantener la calma. Escuche el punto de vista de su hijo adolescente y decida qué vale la pena enfrentar y qué no.

Descargue la aplicación "*Talk. They Hear You.*" Una aplicación móvil para obtener consejos sobre cómo comenzar conversaciones sobre el alcohol y el consumo de otras drogas con sus hijos adolescentes. Informarse. Esté preparado. Tome acción.

**talk**  
they hear you®

## 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.

# 86%

LOS ADOLESCENTES QUE TIENEN ADULTOS DE CONFIANZA QUE LOS RODEAN TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE BUSCAR AYUDA CUANDO LO NECESITAN.

DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO EN KY CUENTAN CON UN ADULTO QUE PUEDE AYUDARLOS.

### CÓMO SER UN ADULTO DE CONFIANZA:

- 1.) Escuche sin juzgar
- 2.) Valide los sentimientos de ellos
- 3.) Hagan cosas juntos
- 4.) Compartan la hora de la cena
- 5.) Sea observador

## HORNEAR UNA PIZZA DE PASTAS

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 onzas de salchicha italiana picante, eliminar la tripa de envoltura
- 1/2 taza de mini pepperoni, dividida
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 8 onzas de pasta espirales/rotini
- Sal kosher y pimienta negra recién molida
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de hojas de perejil fresco picado

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno para asar.
2. Caliente el aceite de oliva a fuego medio alto en una sartén grande apta para hornos. Agregue la salchicha italiana y cocine hasta que se dore, por unos 3-5 minutos, asegurándose de desmenuzar la salchicha a medida que la cocine; eliminar el exceso de grasa. Agregue 1/4 taza de pepperoni hasta que esté bien caliente, como por 1 minuto.
3. Agregue la salsa de tomate, el orégano, el ajo y la albahaca en polvo, pasta y 1 1/2 tazas de agua; agregue sal y pimienta al gusto. Hágala hervir; tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que la pasta esté cocinada, por unos 12-14 minutos.
4. Retírelo del fuego; cubra con mozzarella y el 1/4 de taza restante de pepperoni. Colocar en el horno y cocinar hasta que el queso derrita y se dore, por unos 2 minutos.
5. Servir inmediatamente, decórelo con perejil, si lo desea.

## TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- SI PUDIERAS PASAR TODO EL DÍA EN UNA CLASE, ¿QUÉ CLASE QUE ELEGIRÍAS?
- ¿QUÉ ASIGNATURA ESCOLAR CREES QUE ES LA MÁS IMPORTANTE? ¿POR QUÉ?
- ¿QUÉ ADULTO DE CONFIANZA CONOCES? ¿QUÉ RASGOS APRECIAS DE ÉL/ELLA?



thedinnertableproject.org



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS