

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.



Límites escolares

LA ESCUELA DE SU ADOLESCENTE PROPORCIONA REGLAS Y CONSECUENCIAS CLARAS

Integridad

SU ADOLESCENTE ACTÚA SEGÚN SUS CONVICCIONES Y DEFIENDE SU POSICIÓN SEGÚN SUS IDEALES

Diciembre es el mes nacional de la prevención de la conducción bajo los efectos del alcohol

El período entre el Día de Acción de Gracias y el día de Año Nuevo es reconocido como el período de tiempo más peligroso para estar en la carretera debido al aumento de personas que conducen bajo los efectos del alcohol.

Hable con sus hijos adolescentes sobre la importancia de no conducir bajo la influencia de sustancias y la importancia de conducir a la defensiva.

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. Infórmese. Esté preparado. Tome acción.



Consejo de comunicación:

Hacer cosas juntos

Hablar no es la única forma de comunicarse, y durante estos años es genial si pueden pasar tiempo haciendo cosas que ambos disfrutan, ya sea cocinar, caminar o ir al cine, sin hablar sobre algo personal. Es importante que los niños sepan que pueden estar cerca de usted, y compartir experiencias positivas, sin tener que preocuparse de que le hagan preguntas intrusivas.

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.

13% de los estudiantes de 10.º grado en KY han bebido alcohol en los últimos 30 días.

¿Sabía que?

La mayoría de los adolescentes que consumen alcohol lo obtienen de alguien conocido? Asegúrese de guardar el alcohol bajo llave en su hogar para limitar el acceso.

Hable sobre esto con su adolescente:

- ¿Por qué crees que algunos adolescentes eligen beber alcohol? ¿Por qué algunos deciden no hacerlo?
- ¿Cuáles son algunas buenas maneras de resistir la presión de los compañeros para beber alcohol?
- ¿Qué tiene Kentucky que podría afectar estas estadísticas? ¿Por qué?

Asado en olla de cocción lenta

Ingredientes

- 1 paquete de carne para asar de 3-5 libras (cualquier tipo)
- 1.5 tazas de agua
- 1 paquete (1 onza) de mezcla de salsa marrón
- 1 paquete (1 onza) de mezcla de aderezo ranchero
- 1 paquete (1 onza) de mezcla de aderezo italiano
- verduras a su preferencia (yo prefiero patatas, zanahorias y apio)

Instrucciones

1. Coloque la carne para asar en su olla de cocción lenta con 1.5 tazas de agua.
2. En un recipiente pequeño, mezcle todos los paquetes de condimentos y luego espolvoréelos sobre la carne.
3. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 5 horas y luego agregue las verduras.
4. Cocine durante 2-3 horas adicionales o hasta que la carne se separe fácilmente.

Temas para iniciar conversación

- ¿CREES QUE HAY ALGUIEN QUE TE ADMIRA?
- ¿QUIÉN ES, Y QUÉ CREES QUE ES LO QUE ADMIRA DE TI?
- ¿CÓMO CREES QUE SERÁ TU VIDA DENTRO DE 10 AÑOS?