

Table Talks

CÓMO COMENZAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE

HABILIDADES DE DESARROLLO

En Search Institute® han identificado los siguientes componentes básicos para garantizar un desarrollo saludable, conocidos como Developmental Assets®. 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.

INFLUENCIA POSITIVA DE PARES

LOS AMIGOS DE SU HIJO(A)
ADOLESCENTE INFLUYEN EN UN
COMPORTAMIENTO RESPONSABLE

IGUALDAD Y JUSTICIA SOCIAL

SU HIJO(A) ADOLESCENTE VALORA
EN GRAN MEDIDA LA PROMOCIÓN
DE IGUALDAD Y RADICACIÓN DEL
HAMBRE Y LA POBREZA



COSAS QUE HAY QUE EVITAR DECIRLE A SU HIJO(A) ADOLESCENTE

"NO PASA NADA"

CUANDO ALGUIEN ESTÁ ENOJADO(A) O LLORA, ESTA NO ES UNA RESPUESTA ADECUADA. DECIRLE A ALGUIEN QUE ESTÁ BIEN CUANDO NO SE ESTÁ SINTIENDO DE ESA MANERA PUEDE GENERARLE UNA GRAN CONFUSIÓN. LO QUE LE ESTÁ DICIENDO ES QUE NO ESTÁ BIEN SENTIRSE COMO SE SIENTE, Y ESTO GENERARÁ QUE LA PRÓXIMA VEZ POSIBLEMENTE NO ACUDA A USTED CUANDO TENGA NECESIDAD DE COMPARTIR SUS SENTIMIENTOS.

REFLEXIONES SOBRE 2021

TÓMESE UN TIEMPO ANTES DE QUE TERMINE EL AÑO PARA REFLEXIONAR SOBRE TODAS LAS METAS QUE SE HAN ALCANZADO Y LOS RECUERDOS QUE HAN CREADO. ALGUNAS DE LAS FORMAS QUE USTED Y SUS SERES QUERIDOS PUEDEN HACER ESTO SON:

- PÍDALES QUE SE ESCRIBAN UNA CARTA A ELLOS MISMOS CON 5 MOTIVOS POR LOS CUALES ESTÁN ORGULLOSOS DE ELLOS.
- COLOQUE UN TABLERO SOBRE LA PARED Y PÍDALES A TODOS QUE ESCRIBAN SUS ANÉCDOTAS FAVORITAS DEL AÑO EN NOTAS AUTOADHESIVAS PARA PEGARLAS AHÍ. ¡TÓMENSE TURNOS PARA LEERLAS EN VOZ ALTA!

DATOS DE LA ENCUESTA KIP

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

88.6% DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO NO HA USADO MARIHUANA EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS.

LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER **NORMAS POSITIVAS**

ES IMPORTANTE SABER CUÁNTOS ADOLESCENTES CONSUMEN DROGAS, PERO TAMBIÉN ES IGUAL DE IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN A LA CANTIDAD QUE NO LO HACE.

LOS ADOLESCENTES SUELEN SENTIRSE PRESIONADOS A CONSUMIR DROGAS PORQUE PIENSAN QUE ES MUCHO MÁS COMÚN DE LO QUE EN REALIDAD ES. MOSTRARLES A LOS ADOLESCENTES QUE LA MAYORÍA DE SUS COMPAÑEROS NO CONSUMEN DROGAS PUEDE AYUDARLOS A TOMAR MEJORES DECISIONES AL RESPECTO.

CAZUELA DE PASTEL DE POLLO INGREDIENTES

- 1 libra de pechugas de pollo (cortadas en cubos y cocidas).
- 12 onzas de arvejas y zanahorias congeladas (descongeladas).
- 2 tazas de papas cortadas en cubos congeladas (descongeladas).
- 1 cebolla picada y cocida.
- 2 latas de crema de pollo.
- 1 taza de agua
- 2 latas de masa de croissant refrigerada. 1/2 cucharadita de condimento para aves.
- Sal y pimienta a gusto.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°. Aceitar una fuente de 11" x 13".
2. Estirar una lata de masa de croissant y pincharla con un tenedor sobre una placa. Cubrir la fuente con la masa presionando bien en el fondo y los costados.
3. Hornear durante 20 minutos o hasta que la masa apenas se dore. Dejar enfriar.
4. En una sartén grande, colocar el pollo cortado en cubos, la cebolla picada, el agua, las papas, las arvejas y las zanahorias. Cuando los ingredientes estén calientes, agregar la sopa y el condimento para aves.
5. Colocar el relleno encima de la masa cocida y esparcirlo de forma pareja.
6. Estirar la otra lata de masa de croissant y pincharla con un tenedor sobre una placa. Colocar la masa encima del relleno y cerrarla a los costados.
7. Hornear durante 25 minutos o hasta que la masa esté bien dorada.

TEMAS PARA INICIAR UNA CONVERSACIÓN

¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA QUE SOLO COMES EN LAS FIESTAS?

¿HAZ HECHO ALGO BUENO POR ALGUIEN QUE HIZO LO MISO POR TI? SI ES ASÍ, ¿QUÉ FUE?
¿CÓMO TE SENTISTE AL RESPECTO?

¿CUÁL ES TU RECUERDO FAVORITO DE LAS FIESTAS?



thedinnertableproject.org



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS