

# Table Talks

ENERO 2022

CÓMO COMENZAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE

## ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL 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.



### AYUDAR A LOS DEMÁS

SU HIJO(A) ADOLESCENTE  
COLABORA EN LA COMUNIDAD UNA  
HORA O MÁS A LA SEMANA

### VINCULACIÓN CON LA ESCUELA

SU HIJO(A) ADOLESCENTE SE  
PREOCUPA POR LA ESCUELA

## COSAS QUE HAY QUE EVITAR DECIRLE A SU HIJO(A) ADOLESCENTE "NO TE CREO"

CUANDO LE DICE ESTE TIPO DE COSAS A SU HIJO(A) ADOLESCENTE, GENERA UN SENTIMIENTO DE DESCONFIANZA ENTRE USTED Y SU HIJO(A). ESTO PUEDE DAÑAR SU RELACIÓN Y HACER QUE LE OCULTEN SUS ACCIONES Y SENTIMIENTOS PORQUE NO SE SIENTEN SEGUROS AL ABRIRSE. PIDA MÁS DETALLES CUANDO SU HIJO(A) ADOLESCENTE LE DIGA ALGO QUE PUEDA PARECER DIFÍCIL DE CREER.

# ¡¡HOLA 2022!!

**AÑO NUEVO: ¡UNA ÉPOCA IDEAL PARA ADOPTAR NUEVOS HÁBITOS!**

#### **EL FRASCO DE LAS BUENAS NOTICIAS:**

CADA VEZ QUE SUCEDA ALGO GRANDIOSO DURANTE EL AÑO, ESCRÍBANLO EN UN PAPEL Y GUÁRDENLO DENTRO DE UN FRASCO. A FIN DE AÑO, PODRÁN REPASAR TODOS LOS MOMENTOS MARAVILLOSOS QUE OCURRIERON.

#### **COMIENZE A HABLAR SOBRE TEMAS DIFÍCILES:**

SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA HABLAR CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS Y LAS RELACIONES SANAS. VISITE [WWW.SAMHSA.GOV/TALK-THEY-HEAR-YOU](http://WWW.SAMHSA.GOV/TALK-THEY-HEAR-YOU) PARA CONSEJOS SOBRE CÓMO HACERLO.

#### **COMIENCEN UN DIARIO DE GRATITUD:**

TODOS LOS DÍAS, ESCRIBA 3 MOTIVOS POR LOS CUALES ESTÁN AGRADECIDOS; ASÍ ENTRENARÁN EL CEREBRO PARA BUSCAR COSAS POR LAS QUE AGRADECER.

## DATOS DE 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.

# 65.9%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO DE KENTUCKY PIENSA QUE ESTÁ MAL O MUY MAL QUE ALGUIEN DE SU EDAD CONSUMA ALCOHOL.

### **POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE:**

CUANDO UN ADOLESCENTE CREE QUE ALGO ESTÁ MAL, HAY MENOS PROBABILIDADES DE QUE ADOpte ESA CONDUCTA. LA OPINIÓN DE LOS ADOLESCENTES SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS TAMBIÉN PUEDE REPERCUTIR EN EL CONSUMO DE SUS COMPAÑEROS. LOS ADOLESCENTES TIENEN MENOS PROBABILIDADES DE CONSUMIR DROGAS SI SUS COMPAÑEROS Y TUTORES PIENSAN QUE ESA CONDUCTA ES INADMISIBLE.

## SOPA DE AÑO NUEVO

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 dientes de ajo aplastados
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 3 hojas de col picadas gruesas
- 1 (14.5 onzas) de caldo de verduras en lata
- 1 (15 onzas) lata de frijoles carita enjuagados y escurridos
- ½ taza de quinoa
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de vinagre de manzana, o cantidad a gusto
- Sal y pimienta negra molida a gusto

### INSTRUCCIONES

1. Calentar el aceite de oliva en una olla a fuego medio; cocinar el ajo durante aproximadamente 3 minutos hasta que se dore. Agregar las cebollas y las zanahorias. Cocinar y revolver durante 7 u 8 minutos hasta que las zanahorias comiencen a dorarse y las cebollas estén transparentes. Agregar las hojas de col a la preparación y cocinar durante aproximadamente 5 minutos.
2. Agregar el caldo de vegetales y los frijoles a los vegetales y cocinar hasta que hierva, luego bajar el fuego al mínimo. Tapar la olla y cocinar a fuego lento durante 20 o 25 minutos, hasta que los vegetales estén blandos.
3. Mientras tanto, colocar la quinoa y el agua en una sartén, dejar hervir y bajar el fuego al mínimo. Tapar y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos, hasta que se absorba todo el líquido. Agregar la quinoa cocida a la sopa y cocinar a fuego lento hasta que la col esté tierna, unos 10 minutos más. Agregar el vinagre de manzana y condimentar con sal y pimienta negra.

## DISPARADORES PARA LA CONVERSACION

- ¿CUÁLES SON TUS RESOLUCIONES PARA AÑO NUEVO?
- ¿QUÉ ESPERAS CON ANSIAS PARA ESTE AÑO?
- ¿EN QUÉ ASPECTOS QUIERES CRECER ESTE AÑO?
- ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A LOS DEMÁS A CRECER?



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



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS