

# Table Talks

CÓMO COMENZAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE

## ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO

Search Institute® ha identificado los siguientes componentes básicos para garantizar un desarrollo saludable, conocidos como Developmental Assets®. Estos ayudan a los jóvenes a crecer con salud, solidaridad y responsabilidad.

Cuando los jóvenes tienen más elementos, es más probable que progresen ahora y en el futuro.

### INFLUENCIA POSITIVA DE PARES

EL MODELO DE CONDUCTA RESPONSABLE DE AMIGOS(AS) DE SU HIJO(A) ADOLESCENTE



### PODER PERSONAL

SU HIJO(A) ADOLESCENTE SE SIENTE COMO SI TUVIERA CONTROL SOBRE LAS COSAS QUE LE SUCEDEN

## COSAS PARA EVITAR DECIRLE A SU HIJO(A) ADOLESCENTE

### "TUS AMIGOS(AS) NO HACEN ESO"

ESTA AFIRMACIÓN PUEDE CREAR UN SENTIDO DE COMPETENCIA ENTRE SU HIJO(A) ADOLESCENTE Y SUS COMPAÑEROS(AS). PRESIONAR A SU HIJO(A) ADOLESCENTE PARA QUE HAGA O NO HAGA ALGO, AL COMPARARLO(A) CON OTROS(AS) DE SU EDAD, PUEDE DISMINUIR SU AUTOESTIMA. TAMBIÉN PUEDE CREAR CONFUSIÓN CUANDO SE TRATA DE LO QUE ESPERA DE ÉL O ELLA Y CÓMO DEBERÍAN LIDIAR CON LA PRESIÓN DE LOS(AS) COMPAÑEROS(AS).

## **LAS RELACIONES SANAS TIENEN...**

- CONFIANZA MUTUA
- HONESTIDAD
- BUENA COMUNICACIÓN
- COMPRENSIÓN
- CALMA DURANTE LAS DISCUSIONES
- CONSENTIMIENTO



## **LAS CHARLAS INFORMALES PUEDEN CAUSAR UN GRAN IMPACTO**

HABLAR CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE ACERCA DE LOS RIESGOS DE BEBER ALCOHOL SIENDO MENOR DE EDAD SIEMPRE ES UNA BUENA IDEA. ¿PERO SABÍA QUE MUCHAS CHARLAS INFORMALES PUEDEN CAUSAR UN MAYOR IMPACTO QUE UNA SOLA CHARLA IMPORTANTE? AYUDE A CONSTRUIR LA CONFIANZA ENTRE USTED Y SU HIJO(A) ADOLESCENTE AL ENCONTRAR CÓMO TENER ESTAS CHARLAS EN

[WWW.SAMHSA.GOV/TALK-THEY-HEAR-YOU](http://WWW.SAMHSA.GOV/TALK-THEY-HEAR-YOU)

## 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.

# 58.9%

DE ALUMNOS DE 10.º GRADO DE KENTUCKY CREEN QUE SUS AMIGOS DIRÍAN QUE ESTÁ MAL O MUY MAL QUE FUMEN MARIHUANA

## EL PODER DE LOS AMIGOS POSITIVOS

LA NECESIDAD DE ENCAJAR EN UN GRUPO DE AMIGOS PUEDE SER DIFÍCIL DE ATRAVESAR COMO ADOLESCENTE. ES IMPORTANTE PARA LOS ADOLESCENTES TENER AMIGOS QUE APOYEN SUS DECISIONES SALUDABLES. LO QUE LOS ADOLESCENTES CREEN QUE SUS AMIGOS APRUEBAN O DESAPRUEBAN PUEDE INFLUIR EN SU TOMA DE DECISIONES. ES IMPORTANTE HABLAR CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE ACERCA DE LAS CUALIDADES PERSONALES DE LOS AMIGOS POSITIVOS Y CÓMO SON LAS RELACIONES SANAS.

## LASAÑA MEXICANA

### INGREDIENTES

- 2 libras de carne molida
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes cortados en cubos
- 1 paquete de aderezo para tacos
- 2 cucharadas de salsa picante
- 12 onzas de tiras de lasaña sin cocinar
- 4 tazas de queso Colby-Monterey Jack en hebras, dividido
- 1 tarro (16 onzas) de salsa suave
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de crema agria
- 1 lata (2-1/4 onzas) de aceitunas negras rebanadas, escurridas
- 3 cebollines, cortados en cubo
- 1 tomate mediano, cortado en cubos, opcional

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°. En una sartén grande, cocine la carne a fuego medio hasta que ya no esté rosada y escurra. Agréguele y mezcle los frijoles, los chiles, el aderezo para tacos y la salsa picante.
2. En una fuente para hornear engrasada de 13 x 9 pulgadas, coloque una capa de un tercio de las lasañas y la mezcla de carne. Espolvoree con una 1 taza de queso. Repita las capas dos veces.
3. Combine la salsa suave y el agua y vierta encima. Cubra y hornee durante 1 hora o hasta que se haya calentado de manera uniforme.
4. Colóquele por encima crema agria, aceitunas, cebollas, tomates, si lo desea, y el queso restante. Hornee sin tapar durante 5 minutos. Deje reposar de 10 a 15 minutos antes de cortar.

## DISPARADORES PARA LA CONVERSACION

- ¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES QUE BUSCAS EN UN(A) AMIGO(A)?
- ¿CÓMO MANEJAS EL ESTRÉS DE MANERA SALUDABLE?
- ¿QUIÉN TE ADMIRA? ¿POR QUÉ CREES QUE LO HACE?
- ¿QUÉ ACTO DE BONDAD MEMORABLE HAS PRESENCIADO?



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



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS