

MAR 2022

Table Talks

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.



PARTICIPACIÓN DE LOS TUTORES EN LA ESCUELA

LOS TUTORES PARTICIPAN ACTIVAMENTE EN AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A ALCANZAR EL ÉXITO ACADÉMICO.

PARTICIPACIÓN ESCOLAR
SU HIJO(A) ADOLESCENTE ESTÁ ACTIVAMENTE COMPROMETIDO(A) EN EL APRENDIZAJE.

COSAS QUE HAY QUE EVITAR DECIRLE A SU HIJO(A) ADOLESCENTE "DEBERÍAS AVERGONZARTE"

SI BIEN SU HIJO(A) ADOLESCENTE PROBABLEMENTE SIENTA VERGÜENZA DE VEZ EN CUANDO, USTED NO DEBERÍA SER LA RAZÓN POR LA CUAL SE SIENTA ASÍ. AVERGONZAR A ALGUIEN PUEDE TRANSMITIR EL MENSAJE DE "MIS SENTIMIENTOS SON MÁS IMPORTANTES QUE LOS TUYOS". INTENTE QUE SU CONDUCTA SEA UN EJEMPLO A SEGUIR PARA SU HIJO(A) ADOLESCENTE EN VEZ DE HACERLE SENTIR CULPA.

MARZO ES... MES DE LA PREPARACIÓN PARA CLIMA SEVERO

NUNCA ES EL MEJOR MOMENTO PARA QUE SE PRODUZCA UN DESASTRE, PERO ESTAR PREPARADO PUEDE FACILITAR LAS COSAS. ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARLO A PREPARARSE PARA LAS PEORES CONDICIONES CLIMÁTICAS:

- TENGA UN PLAN DE COMUNICACIÓN ESTABLECIDO
- TENGA UN KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA LISTO PARA LOS LUGARES QUE VISITA CON MAYOR FRECUENCIA
- TÓMESE LAS ADVERTENCIAS DE LOS OFICIALES LOCALES CON SERIEDAD

OCUPARSE DE LAS NECESIDADES EMOCIONALES DESPUÉS DE UN DESASTRE:

DESPUÉS DE UN DESASTRE, USTED Y SU HIJO(A) ADOLESCENTE PUEDEN EXPERIMENTAR UNA GRAN VARIEDAD DE EMOCIONES QUE PUEDEN SER DIFÍCILES DE EXPRESAR CON PALABRAS. ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A SU HIJO(A) ADOLESCENTE A LIDIAR CON LA SITUACIÓN Y SER RESILIENTE ANTE EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS:

- PRÉSTELE ATENCIÓN Y SEA UN BUEN OYENTE
- PERMÍTALE FORMULAR PREGUNTAS
- FOMENTE OPORTUNIDADES DE GENEROSIDAD
- SEA UN MODELO DE AUTOCUIDADO (ESTABLEZCA UNA RUTINA, COMA Y DUERMA BIEN, ETC.)

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.

65.5%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO NO HA CONSUMIDO ALCOHOL EN EL ÚLTIMO AÑO

“HOY, LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES DE KENTUCKY NO BEBE!”



LOS ADOLESCENTES SUELEN PENSAR MUCHO MÁS QUE SUS COMPAÑEROS BEBEN DE LO QUE REALMENTE LO HACEN. LAS PELÍCULAS Y LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN TIENEN UNA FORMA DE HACER PARECER QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD SIEMPRE OCURRE, CUANDO, EN REALIDAD, LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES DE KENTUCKY NO CONSUME ALCOHOL. CUANDO LOS ADOLESCENTES SABEN QUE, EN REALIDAD, NO TODOS LO ESTÁN HACIENDO, SIENTEN MENOS PRESIÓN DE TENER QUE CONSUMIR SUSTANCIAS.

POLLO HORNEADO CON PESTO



INGREDIENTES

- Sal
- Pimienta
- Pechugas de pollo
- Pesto de albahaca
- Rodajas de tomate
- Queso mozzarella

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Coloque las pechugas de pollo sin cocinar en una placa de cocina, y condimente cada lado con sal y pimienta.
3. Coloque una capa de pesto de albahaca, una rodaja de queso mozzarella y una rodaja de tomate sobre cada pechuga de pollo, en ese orden.
4. Hornee a 350° durante al menos 30 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente cocido



DISPARADORES PARA LA CONVERSACION

- ¿QUÉ CARRERA NO EXISTE (AÚN) QUE CREES QUE DEBERÍA EXISTIR? ¿TE GUSTARÍA TENER ESE TRABAJO?
- CUÉNTAME SOBRE LA VEZ QUE MÁS TE REÍSTE.
- ¿CUÁL ES LA PARTE MÁS DESAFIANTE DE TU VIDA AHORA MISMO?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ESPERAS CADA DÍA?



thedinnertableproject.org



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS