

MAYO 2022

The Dinner Table Project Table Talks

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.



LA COMUNIDAD VALORA A LA JUVENTUD

SU ADOLESCENTE PERCIBE QUE LOS ADULTOS DE LA COMUNIDAD LO VALORAN

LA PLANIFICACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

SU ADOLESCENTE SABE CÓMO PLANIFICAR A FUTURO Y TOMAR DECISIONES

COSAS QUE DEBE EVITAR DECIRLE A SU ADOLESCENTE

"SI YO FUERA TÚ NO HARÍA ESO"

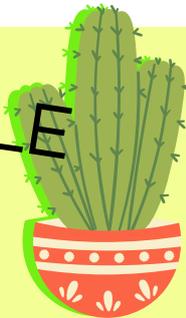
EL USO DE ESTE TIPO DE LENGUAJE PUEDE RESULTARLE AMENAZADOR PARA SU ADOLESCENTE. PUEDE HACER QUE DUDE DE SUS HABILIDADES PARA TOMAR DECISIONES Y LE ENVÍA EL MENSAJE DE QUE USTED NO CREE QUE ÉL/ELLA PUEDA TOMAR DECISIONES POR SÍ SOLO. INTENTE AYUDAR A SOLUCIONAR EL PROBLEMA EN CONJUNTO CON ELLOS Y PASO A PASO PARA QUE LLEGUE A UNA DECISIÓN EN LUGAR DE DECIRLE LO QUE TIENE QUE HACER.

¡MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL!

MAYO ES EL MES PARA APRENDER MÁS SOBRE AQUELLOS QUE VIVEN CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL O DEL COMPORTAMIENTO Y PARA ¡AYUDAR A REDUCIR EL ESTIGMA!

FORMAS EN LAS QUE PUEDE PARTICIPAR ESTE MES:

- Inicie las conversaciones: Déjeles saber a las personas en su vida que está abierto y dispuesto a tener esas conversaciones difíciles con ellos si alguna vez necesitan ayuda.
- Conozca los recursos disponibles: No puede creerse que sabe todo lo relacionado con la salud mental. ¡Es importante conocer los recursos y profesionales en su área para recomendárselos a alguien que necesita ayuda!
- Comparta su historia: ¡Ayude a reducir el estigma en torno a la salud mental compartiendo su historia personal!



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 dos veces al año 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 2018.

64.8%

DE LOS ESTUDIANTES EN 10MO GRADO DE KY PIENSAN QUE EL USO DE TABACO ES UN PROBLEMA EN SU ESCUELA.



HECHOS: KENTUCKY TIENE UNA DE LAS TASAS MÁS ALTAS DE CONSUMO DE TABACO EN EL PAÍS.

Hable con su adolescente sobre los riesgos que implica el uso de tabaco y cigarrillos electrónicos. El Programa de Prevención y Cesación del Tabaquismo en Kentucky ofrece varios recursos gratuitos para residentes de Kentucky que quieren dejar de usar productos de tabaco, incluyendo cigarrillos, cigarrillos electrónicos y vaporizadores, tabacos y pasta para mascar y otras maneras de usar tabaco sin fumar.

**DÉJELO YA KENTUCKY: (855) DEJELO-YA
ENVÍE EL TEXTO DITCHVAPE AL 88709**

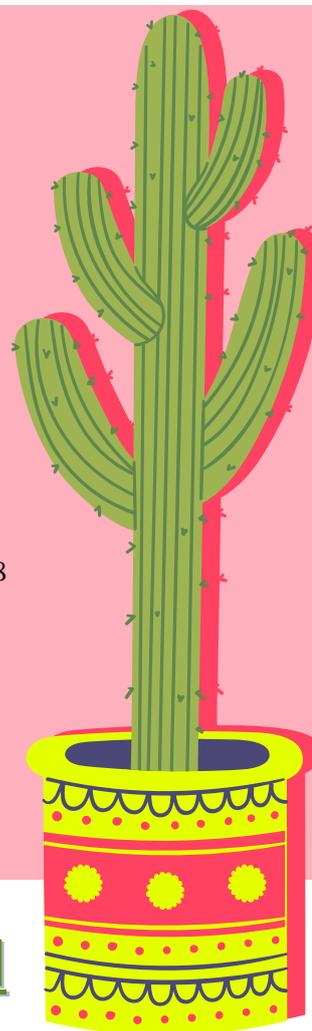
PIMIENTOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 4 pimientos morrones grandes (cualquier color)
- 1 libra de carne magra (al menos 80%) molida
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 taza de arroz cocido
- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 lata (15 oz) de salsa de tomate
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado

INSTRUCCIONES

1. Corte una rebanada delgada del extremo del tallo del pimiento para quitar la parte superior del pimiento. Elimine las semillas y las membranas internas; enjuague los pimientos. Si es necesario, corte una rebanada delgada de la parte inferior de cada pimiento para que se mantengan erguidos. En una olla de horno de 4 cuartos de galón, agregue agua suficiente para cubrir los pimientos. Caliente hasta que hierva; agregue los pimientos. Cocínelos por unos 2 minutos; bote el agua.
2. En una sartén de 10 pulgadas (25 cm), cocine la carne y la cebolla a fuego medio por unos 8 - 10 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la carne esté dorada; bote el agua. Agregue el arroz, la sal, el ajo y 1 taza de la salsa de tomate; cocine hasta que esté caliente.
3. Rellene los pimientos con la mezcla de carne. Coloque los pimientos en posición vertical en un recipiente cuadrado de cristal de 8 pulgadas (20 cm) para hornos. Vierta la salsa de tomate restante sobre los pimientos.
4. Cubra bien con papel de aluminio. Hornee por 10 minutos en un horno a 350 grados F. Destape y hornee por unos 15 minutos más o hasta que los pimientos estén blandos. Polvoree con queso.



TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿QUÉ ACTIVIDAD TE GUSTA HACER PARA ANIMARTE?
- DESCRIBE UNA OCASIÓN EN LA QUE ALGUIEN FUE GENEROSO CONTIGO O FUISTE GENEROSO CON OTRA PERSONA.
- SI SOLO PUDIERAS VER UNA PELÍCULA POR EL RESTO DE TU VIDA, ¿QUÉ PELÍCULA ELEGIRÍAS?