

OCT 2021

The Dinner  
Table Project

# Table Talks

COMENZAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS CON SU HIJO(A) ADOLESCENTE

## ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO

Search Institute® ha identificado los siguientes componentes de un desarrollo saludable, que se conocen como Elementos Fundamentales del Desarrollo®. 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.

### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS ADULTAS

SU HIJO(A) ADOLESCENTE TIENE APOYO DE 3 O MÁS PERSONAS QUE NO SON SUS TUTORES

### SENTIDO DE PROPÓSITO

SU HIJO(A) ADOLESCENTE COMPRENDE Y SIENTE QUE "SU VIDA TIENE UN PROPÓSITO"



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

### "POR QUÉ NO PUEDES SER MÁS COMO TU HERMANO(A)"

OÍR ESTO PUEDE SER MUY PERJUDICIAL PARA UN(A) ADOLESCENTE. PUEDE HACER QUE SIENTA QUE NO ES LO SUFICIENTEMENTE BUENO(A) O QUE LO QUE ES ESTÁ MAL. LAS COMPARACIONES TAMBIÉN PUEDEN CAUSAR MÁS CONFLICTO ENTRE HERMANOS(AS).

## OCTUBRE ES...

## EL MES DEL BIENESTAR EMOCIONAL

ESTE MES ASEGÚRATE DE...

- EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS: HAZLES SABER A LAS PERSONAS CERCAÑAS CUANDO ALGO TE MOLESTA.
- MANEJAR EL ESTRÉS: APRENDE MÉTODOS DE RELAJACIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS.
- CUIDA TU SALUD FÍSICA: HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD. ELIGE COMIDAS SALUDABLES Y DUERME LO SUFICIENTE.
- CONÉCTATE CON OTRAS PERSONAS: INVITA A ALGUIEN A ALMOZAR, UNETE A UN GRUPO Y SALUDA A LOS EXTRANOS.
- MANTÉN LA POSITIVIDAD: CÉNTRATE EN LAS COSAS BUENAS.



## DATOS DE KIP

La encuesta Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP) es una encuesta semestral que hacen la mayoría de los estudiantes 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.

# 20.9%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO HAN SIDO ACOSADOS EN INSTALACIONES ESCOLARES EL AÑO PASADO.

## CUANDO LOS (LAS) ADOLESCENTES SON VÍCTIMAS DE ACOSO, ES MÁS

### PROBABLE QUE:

- SIENTAN INSEGURIDAD EN LA ESCUELA
- TENGAN DIFICULTADES PARA DORMIR
- PIERDAN INTERÉS EN LA ESCUELA Y LAS CALIFICACIONES
- EXPERIMENTEN UN CAMBIO EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

## POLÍTICAS DE ACOSO:

LOS (LAS) ADOLESCENTES CON FRECUENCIA DICEN QUE LA POLÍTICA DE ACOSO DE SUS ESCUELAS NO ES EFECTIVA. ASEGÚRESE DE CONOCER LAS POLÍTICAS DE LA ESCUELA PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLAN SI SU HIJO(A) ADOLESCENTE ES VÍCTIMA DE ACOSO.

# PIZZA FANTASMA DE BAGEL

## INGREDIENTES

- queso mozzarella cortado
- salsa marinara
- mini bagels
- aceitunas

## INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F. Cortar la mozzarella con la forma de fantasmas usando un cuchillo mondador.
2. Extender una capa delgada de marinara sobre los bagels y poner encima el fantasma.
3. Hornear hasta que el queso se derrita, 10 minutos.
4. Mientras tanto, corte las aceitunas en partes pequeñas para formar los ojos. Colóquelos en los fantasmas y sirva.



## DISPARADORES PARA LA CONVERSACIÓN

¿CUÁL HA SIDO EL MEJOR DISFRAZ DE HALLOWEEN QUE HAS VISTO? ¿CUÁL FUE EL PEOR?

¿POR QUÉ CREES QUE LOS (LAS) ADOLESCENTES BEBEN?  
¿POR QUÉ CREES QUE ALGUNOS(AS) NO LO HACEN?

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A TU YO DEL FUTURO? ¿Y AL DEL PASADO?

SI PUDIERAS VIAJAR EN EL TIEMPO. ¿TE GUSTARÍA VER EL FUTURO O VISITAR EL PASADO? ¿POR QUÉ?



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



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS