

OCT 2022

The Dinner Table Project 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.



VECINDARIO PREOCUPADO

SU ADOLESCENTE INTERACTÚA Y SIENTE LA PREOCUPACIÓN DEL VECINDARIO

PLANIFICACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

SU ADOLESCENTE PUEDE TOMAR DECISIONES Y SABE CÓMO PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

**¡OCTUBRE 10 ES
EL DÍA MUNDIAL DE
LA SALUD MENTAL!**

Todos podemos desempeñar nuestro papel para aumentar la conciencia sobre el cuidado de la salud mental y el estigma. El Día Mundial de la Salud Mental es una oportunidad para que el mundo demuestre que la salud mental se valora, promueve y protege. Podemos hacer que la salud mental y el bienestar de todos sean una prioridad. Use el #DíaMundialDeLaSaludMental para compartir fotos suyas cuidando de su salud mental el 10 de octubre.



CONSEJO DE COMUNICACIÓN: NO SEA UN DICTADOR

Es completamente natural que los adolescentes quieran traspasar los límites. Usted pone las reglas y las hace cumplir, pero asegúrese de explicar las razones claramente. Esto puede ayudar a su hijo adolescente a entender y pensar mejor las cosas.

Descargue la aplicación *Talk. They Hear You*. Una aplicación móvil para obtener consejos sobre cómo comenzar conversaciones sobre el alcohol y el consumo de otras drogas con sus hijos adolescentes. Infórmese. Esté preparado. Tome acción.



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 cada dos años 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 2021.

31%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10° GRADO DE KY SE SIENTEN NERVIOSOS 'LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO' O 'TODO EL TIEMPO' EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS.

Todo el mundo experimenta ansiedad y, hasta cierto punto, la ansiedad puede ser algo bueno. Nos ayuda a estudiar para un examen importante o a memorizar nuestras líneas para una obra de teatro. Es importante que sepamos que podemos buscar ayuda cuando nuestros sentimientos de ansiedad se vuelven demasiado fuertes. Anime a su hijo adolescente a encontrar formas de ayudarlo a sobrellevar la ansiedad y buscar ayuda cuando la necesite.



PRUEBE "LA RESPIRACIÓN DEL CUADRILÁTERO" PARA AYUDAR A CALMARSE

Inhale (5 segundos), aguante la respiración (5 segundos), exhale (5 segundos) y aguante la respiración (5 segundos). Repita hasta que se sienta más tranquilo.

DESAYUNO DE CACEROLA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 10 rebanadas de pan blanco, en cubos
- 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza
- 2/3 taza de azúcar blanca
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de sal
- 6 huevos batidos
- 1 taza de leche
- 1 lata (5 onzas) de leche evaporada
- 1/2 taza de nueces picadas (Opcional)

INSTRUCCIONES

1. Rocíe una fuente de horno de 9x13 pulgadas con aceite en spray y coloque los cubos de pan en la fuente.
2. En un recipiente mezcle el puré de calabaza, el azúcar, la canela, el jengibre, la nuez moscada, el extracto de vainilla, la sal, los huevos, la leche, la leche evaporada y las nueces.
3. Vierta la mezcla de calabaza sobre los cubos de pan. Cubra la fuente con una envoltura de plástico y refrigere durante la noche.
4. Al día siguiente, precaliente el horno a 350°F (177°C). Destape y hornee la cacerola hasta que la mezcla de calabaza esté lista y hasta que un palillo de dientes salga limpio después de insertarlo en el centro de la cacerola, aproximadamente 45 minutos.

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿CUÁL ES TU RECUERDO FAVORITO DE HALLOWEEN?
- ¿A QUÉ PERSONAJE HISTÓRICO CONOCERÍAS SI PUDIERAS VIAJAR EN EL TIEMPO?
- SI PUDIERAS COMENZAR TU PROPIO NEGOCIO HOY, ¿CUÁL SERÍA?
- ¿CUÁL ES EL CHISTE MÁS DIVERTIDO QUE TE SABES?

