

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.



INTEGRIDAD

SU HIJO(A) ADOLESCENTE DEFIENDE SUS CREENCIAS

APOYO FAMILIAR

SU HIJO(A) ADOLESCENTE OBTIENE APOYO DE SUS SERES QUERIDOS

AUTOCONTROL

SU HIJO(A) ADOLESCENTE COMPRENDE LOS RIESGOS Y SABE CÓMO EVITARLOS

COSAS QUE HAY QUE EVITAR DECIRLE A SU HIJO(A) ADOLESCENTE "NO TE SIENTAS ASÍ"

ESTÁ BIEN NO ESTAR DE ACUERDO CON LA MANERA EN QUE ALGUIEN SE SIENTE, PERO NO ESTÁ BIEN DECIRLE QUE SUS SENTIMIENTOS NO SON LOS CORRECTOS. LOS (LAS) ADOLESCENTES RECURREN A LAS PERSONAS QUE LOS CUIDAN PARA QUE RESPALDEN SUS SENTIMIENTOS Y LOS (LAS) AYUDEN A SENTIRSE MEJOR.

EL 10 DE SEPTIEMBRE ES EL DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINETM

1-800-273-TALK (8255)

suicidepreventionlifeline.org

¡GUARDE
ESTE
NÚMERO
EN SU
CELULAR!

ALGUNAS SEÑALES DE QUE ALGUIEN TIENE PENSAMIENTOS SUICIDAS SON

- HABLAR SOBRE EL DESEO DE MORIR
- HABLAR SOBRE UN SENTIMIENTO DE DESEPERANZA
- HABLAR SOBRE SER UNA CARGA PARA LOS DEMÁS
- AUMENTAR EL CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS
- DORMIR DEMASIADO O MUY POCO
- RETRAERSE O AISLARSE

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.

83.2% DE LOS ESTUDIANTES DE 10.º GRADO NO HA BEBIDO ALCOHOL EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS.

POR QUÉ ESTAS ESTADÍSTICAS IMPORTAN:

MUCHOS ADOLESCENTES PIENSAN QUE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ES MUCHO MÁS COMÚN ENTRE SUS PARES QUE LO QUE ES REALMENTE. LA MENTALIDAD "TODOS LO HACEN" PUEDE DIFICULTARLES A LOS (LAS) ADOLESCENTES DECIR QUE NO EN MOMENTOS DE PRESIÓN DE SUS PARES. SABER QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS DE SU EDAD NO CONSUME SUSTANCIAS PUEDE AYUDAR A REDUCIR ESA PRESIÓN.

CAZUELA DE TATER TOTS

INGREDIENTES

- 1 libra de carne magra molida
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 15 oz lata de habichuelas , escurridas
- 10.75 oz crema de sopa de hongos
- 2 tazas de queso rallado cheddar
- 2 tazas de tater tots congelados
- sal y pimienta a gusto

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Sellar la carne magra en una sartén grande a fuego medio alto. Retirar el exceso de grasa.
3. Añadir la cebolla a la sartén y saltear durante 4 o 5 minutos hasta que esté traslúcida.
4. Agregar el ajo y cocinar, revolviendo con frecuencia, durante un minuto más.
5. Incorporar la salsa Worcestershire y sazonar con sal y pimienta a gusto.
6. Pasar la mezcla de la carne molida a una fuente para horno de 8 o 9 pulgadas y extender de manera pareja.
7. Colocar encima la crema de sopa de hongos, seguida de habichuelas y queso cheddar. Asegúrese de condimentar la capa de habichuelas.
8. Por último, agregue los tater tots.
9. Hornee durante 35 a 40 minutos o hasta que los tater tots estén dorados y el queso se haya derretido.

DISPARADORES PARA LA CONVERSACIÓN

¿CUÁL ES LA COMBINACIÓN DE COMIDA MÁS RARA QUE HAS COMIDO? ¿TE GUSTÓ?

¿QUÉ TE AYUDA CUANDO TE SIENTES TRISTE O TIENES ANSIEDAD?

SI TUVIERAS \$100. ¿EN QUÉ LOS GASTARÍAS EN ESTE MOMENTO?



thedinnertableproject.org



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS