

SEP 2022

# The Dinner Table Project

## Conversaciones de mesa

*El Proyecto de la hora de la cena*

INICIAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS CON SU ADOLESCENTE

### KENTUCKY FORTALECIENDO A LAS FAMILIAS

Kentucky Fortaleciendo a las Familias (KYSF) representa una asociación multidisciplinaria de más de 20 organizaciones nacionales, estatales y locales, públicas y privadas dedicadas a incorporar seis factores de protección, basados en investigaciones, en los servicios y apoyos para los niños y sus familias.



### APOYO CONCRETO EN TIEMPOS DE NECESIDAD

SU FAMILIA RECIBE AYUDA PARA  
SATISFACER LAS NECESIDADES BÁSICAS

Apoyar a las familias en momentos de necesidad es un factor clave en la preparación escolar y para la prevención del abuso y negligencia infantil. Para más información sobre Kentucky Fortaleciendo a las Familias visite <https://chfs.ky.gov/agencies/dph/dmch/ecdb/Pages/kysf.aspx>

### ¡SEPTIEMBRE, EL MES NACIONAL DE LA RECUPERACIÓN!

Septiembre es el Mes Nacional de la Recuperación y se usa para promover el tratamiento y las prácticas de recuperación, el surgimiento de una comunidad de recuperación fuerte y orgullosa, y la dedicación de los proveedores de servicios y miembros de la comunidad en todo el país que hacen posible la recuperación en todas sus formas. Visite

<https://rm.facesandvoicesofrecovery.org> para obtener información sobre cómo usted y su familia pueden participar en el Mes de la Recuperación.

### CONSEJO PARA LA COMUNICACIÓN: VALIDE SUS SENTIMIENTOS

Puede ser difícil empatizar con emociones que no estamos experimentando. En lugar de ignorar lo que su adolescente podría estar sintiendo, asegúrese de validar sus conflictos internos diciendo algo así como "Vaya, eso debe ser difícil. ¿Qué podemos hacer para ayudarte a superarlo?".

## 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.

# 90%

DE LOS ESTUDIANTES DE 10° GRADO DE KENTUCKY CREEN QUE SUS PADRES ENCONTRARÍAN "MAL" O "MUY MAL" QUE BEBAN ALCOHOL DIARIAMENTE.

Cuando los adolescentes tienen adultos en sus vidas que establecen expectativas claras con respecto al alcohol y otras sustancias, los adolescentes son menos propensos a usar o abusar de las sustancias. Tener conversaciones regulares sobre el uso y abuso de sustancias puede crear oportunidades para que su adolescente se sienta cómodo y comparta de una manera saludable.



Descargue *Talk. They Hear You.*

Aplicación móvil para obtener consejos sobre cómo iniciar conversaciones sobre el consumo de alcohol y otras drogas con sus hijos adolescentes. Infórmese. Esté preparado. Tome acción.

# POLLO A LA BARBACOA PAPAS DOBLEMENTE HORNEADAS

## INGREDIENTES

- 4 batatas/camotes medianas
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- 2 tazas de pollo asado desmenuzado
- 1/2 taza de salsa barbacoa, y extra para servir
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cebolla roja pequeña, en rodajas finas
- 1 jalapeño pequeño, en rodajas finas
- 1 taza de queso rallado

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C). Coloque las batatas/camotes en una bandeja para hornear grande. Mezcle con aceite y sazónelas con sal y pimienta.
2. Hornee hasta que estén blandas, alrededor de 1 hora, dependiendo del tamaño. Deje que se enfríen un poco, luego, con un cuchillo, corte a lo largo de la parte superior de cada batata/camote y empuje ambos extremos para crear un pozo.
3. En un pozuelo mediano, mezcle el pollo con la salsa barbacoa y el ajo. Rellene las batatas, luego cubra con cebolla roja, jalapeño y queso. Regréselas al horno y hornee hasta que el queso se derrita y el pollo se caliente, por unos 15 minutos más.
4. Rocíe con salsa barbacoa antes de servir.

## TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- Si pudieras vivir dentro de cualquier universo de películas o libros, ¿cuál elegirías?
- ¿Hay alguna causa u organización benéfica que te llama la atención? ¿Por qué?
- ¿Hay alguien en la escuela que te gustaría conocer mejor?
- ¿Quién en tu vida ha tenido el mayor impacto en ti?



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



KENTUCKY  
REGIONAL  
PREVENTION  
CENTERS