

Verano del 2023

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.



COMUNICACIÓN FAMILIAR

Los adolescentes y sus padres se comunican positivamente y los adolescentes están dispuestos a buscar recomendaciones y consejo de los padres.

TENER UN PROPÓSITO

Los adolescentes sienten que tienen un propósito en la vida.

COMPRENDER LA SALUD MENTAL

Tener una rutina diaria ayuda a tener una buena salud mental. La falta de estructura durante las vacaciones de verano puede impedir que los adolescentes se cuiden a sí mismos, lo que puede llevar a sentir una falta de propósito. Es más probable que los adolescentes se queden despiertos hasta altas horas de la noche y permanezcan en la cama durante el día. La privación del sueño puede disminuir la salud mental y puede conducir a la depresión estacional. Escanee el código QR para ver más formas en que los adolescentes pueden mantenerse emocionalmente saludables este verano.



DATOS DE KIP

La Encuesta de Incentivos para la Prevención de Kentucky (KIP) 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.

38.3%

de los estudiantes en 10mo grado de Kentucky reportan problemas de salud mental la mayor parte del tiempo o siempre durante la pandemia de Covid-19.

*Dentro de una mala salud mental se incluye el estrés, ansiedad y depresión.



PLAN.
EAT.
MOVE.



NACHOS DE MANZANA

- ¼ taza de mantequilla de maní
- ¼ taza de yogur griego sin grasa
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de miel
- 2 manzanas rojas, sin corazón y cortadas en rodajas de ¼ de pulgada
- 2 manzanas verdes, sin corazón y cortadas en rodajas de ¼ de pulgada

En una licuadora, combine la mantequilla de maní, el yogur, la leche y la miel. Mezcle hasta que esté suave. Coloque las rodajas de manzana en un plato grande o fuente y rocíe con la salsa de mantequilla de maní. Agregue los ingredientes de su elección si lo desea y sirva de inmediato.



TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- Cuando quieres reír, ¿a qué o a quién recurres?
- ¿Cómo te animas cuando te sientes mal?
- ¿Qué crees que tus padres deberían entender más de ti?

¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta rápida!



thedinnertableproject.org



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS