

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA



ENSALADA DE POLLO FÁCIL

INGREDIENTES

- 12 onzas de pollo sobrante o enlatado (600 ml o 2 tazas y $\frac{1}{4}$)
- $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa baja en grasa o aderezo para ensaladas
- $\frac{1}{2}$ taza de uvas rojas sin semillas, cortadas en cuartos
- $\frac{1}{2}$ taza de apio picado
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas (opcional)
- Galletas o pan para servir



INSTRUCCIONES

- Corte el pollo sobrante en cubitos de $\frac{1}{2}$ pulgada o escurra y desmenuce el pollo enlatado.
- Mezcle los demás ingredientes, excepto las galletas o el pan, con el pollo.
- Sirva con galletas o pan.

Temas para iniciar conversación

- Si las ardillas pudieran hablar, ¿cómo sonarían?
- ¿Puedes nombrar cinco insectos que tienen alas?
- ¿Cuál es tu libro favorito sobre animales?

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?
- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?



Operation Parent es una organización nacional sin fines de lucro que ayuda a los padres y cuidadores a conversar con sus hijos con edades entre preescolar hasta el bachillerato sobre temas importantes como la tecnología, el consumo de sustancias y la salud mental. Ofrece herramientas útiles, como manuales para padres y seminarios gratuitos en la red, para que las familias tengan la confianza necesaria para iniciar y mantener estas conversaciones.

Ideas para el autocuidado en el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

- Pasar tiempo en la naturaleza
- Leer un libro
- Desconectarte de todos los dispositivos
- Escribir una carta a tu yo futuro
- Practicar la respiración profunda
- Resolver un rompecabezas
- Preparar una comida juntos
- Escuchar música

Relaciones de desarrollo

Las relaciones de desarrollo son las raíces para el éxito y la capacidad de adaptación de los jóvenes, independientemente de sus antecedentes o circunstancias. A través de estas relaciones, los jóvenes descubren quiénes son, cultivan habilidades para moldear sus propias vidas y aprenden cómo involucrarse y contribuir con el mundo que los rodea.

Proporcionar apoyo:

Navegar, Empoderar, Defender,
Establecer Límites

Consejos:

- Anímelos a expresar sus ideas
- Haga preguntas
- Escuche activamente

DTP sobre la marcha

Mayo marca la llegada de las vacaciones de verano, lo que lo convierte en el momento ideal para empezar a planificar actividades divertidas con la familia. A principios de mes, considere hacer una lista de lugares que le gustaría visitar y cosas que les encantaría hacer juntos antes de que comiencen las clases.

Aventuras divertidas para toda la familia en KY



dinnertableproject.org



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines completando esta breve encuesta!