

Conversaciones de mesa

March

Mes Nacional de la Nutrición

El mes nacional de la nutrición está dedicado a tomar decisiones alimentarias inteligentes, adoptar hábitos alimentarios saludables y realizar actividades físicas.

La nutrición es importante para el crecimiento, el desarrollo y la salud en general de los adolescentes. Esta puede contribuir a la función cerebral, el sistema inmunitario y un estilo de vida saludable en general. Una dieta equilibrada garantiza que los jóvenes alcancen su máximo potencial físico y mental.

Más información:



April



Programa de Premios Estrella Púrpura

Mes de los hijos de los militares

Abril es el mes dedicado a los hijos de los militares. Está patrocinado por el Departamento de Defensa. Este mes es para reflexionar sobre los sacrificios diarios que las familias de los militares y sus hijos deben superar. Kentucky cuenta con el Programa de Premios Estrella Púrpura en todo el estado, que reconoce a las escuelas dedicadas a apoyar a los hijos de nuestros militares.

May

Mes de la concientización sobre la salud mental

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental se centra en los desafíos que enfrentan muchas personas con afecciones mentales. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) participa activamente en este movimiento nacional para erradicar el estigma, brindar apoyo y educación. NAMI celebra el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental con la campaña "Aproveche el Momento". "Aproveche el Momento" promueve el diálogo abierto, la empatía, la comprensión y el intercambio de recursos para ayudar a quienes enfrentan dificultades con su salud mental.

Más información



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS



The Dinner Table Project
Table Talks

Datos 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.

15.4% de los estudiantes de décimo grado de Kentucky informan que se sienten desesperanzados "la mayor parte del tiempo" o "todo el tiempo".

La **IMPORTANCIA** de la salud mental

La salud mental es importante y existen maneras de hablar con los jóvenes sobre cómo aumentar la esperanza. Según la Red de Centros de Transferencia de Tecnología para la Prevención, «La esperanza conduce a resultados positivos, es un factor protector que amortigua la adversidad y el estrés, y se puede enseñar y aprender».

Temas para iniciar conversación:

- ¿Cuál es el mejor consejo que has escuchado?
- Descríbete en 3 palabras.
- Si practicaras lucha libre, ¿cuál sería tu canción de entrada?
- Si empezaras un podcast, ¿quién sería tu primer invitado?



PLAN.
EAT.
MOVE.

Batido de frutas rojas revitalizante

Porciones: 4 Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 plátano muy maduro
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de frutas rojas frescas o congeladas
- 1 taza de hielo (opcional)

Instrucciones:

- En una licuadora, agregue las espinacas, el plátano y el jugo de naranja. Licúelo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Agregue las frutas rojas. Licúelo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Para un batido más refrescante, agregue hielo y licúelo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Sirva inmediatamente.



thedinnertableproject.org

