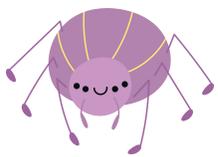


Agosto 2023

El Proyecto de la hora de la cena

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.



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?



Temas para iniciar conversación

Si pudieras cambiar tu puesto con alguien de tu aula, ¿con quién sería? ¿Por qué?

¿Cuál es el regalo más raro que has dado o recibido?

Nombra a un adulto en el que confías con quien puedes ser tú mismo.



Barras de granola fáciles de hacer para el regreso a clases



2 tazas de avena rápida
1 taza de mantequilla de maní
1/4 taza de miel

2 cucharadas de almendras en rebanadas
1/4 taza de pasas o arándanos rojos secos (opcional)



Mezcle los ingredientes en un recipiente mediano. Cubra un molde cuadrado de 9×9 o un molde rectangular de 7×11 con papel de horno y presione la granola en el molde hasta que se distribuya uniformemente. Coloque el recipiente en el congelador durante una hora hasta que la granola esté firme. Cortar en 14 barras.

Porciones: 14 Tamaño de la porción: 1 barra



Casas de hadas

Usa tu imaginación afuera y recolecta musgos, cortezas y hojas para construir una pequeña casita como para un hada, ¡o tal vez para un insecto!



¡Haz tu propia tiza para la acera!

Instrucciones:

Preparación de los moldes

- Cubra sus moldes elegidos con papel encerado, asegurándose de que el lado encerado esté hacia arriba. Si está utilizando moldes en forma de tubo, cubra un lado con cinta adhesiva para evitar que la tiza se derrame.

Hacer la tiza

- Vierta partes iguales de maicena y agua en un recipiente para mezclar. Revuelva para que la mezcla tenga una consistencia espesa y suave. Separe la mezcla en recipientes más pequeños, uno para cada color de tiza que quiera hacer. Utilice unas gotas de colorante para alimentos para teñir las mezclas en los diferentes recipientes. Revuelva bien cada uno para que el color se incorpore por completo. Vierta las mezclas de tiza en los moldes. Use una cuchara para que le sea más fácil poner la mezcla de tiza en los moldes individuales. Cubra los moldes con papel encerado. Deje que la tiza se seque durante 12 horas antes de sacarla de los moldes. ¡Esta tiza es completamente natural y biodegradable!

Receta:

- 1 taza de maicena
- 1 taza de agua
- Rollo de papel higiénico (u otro recipiente) para usar como molde

Desarrollo de valores



El instituto de investigaciones *Search Institute* ha identificado 40 puntos positivos y fortalezas que los jóvenes necesitan para triunfar. Estos están enfocados en las relaciones, oportunidades, valores, compromisos y más. Nosotros le presentamos dos valores cada mes y le proporcionamos consejos para que los incorpore a su vida cotidiana. ¡Vea toda la lista de valores en nuestro sitio web o vaya a: www.search-institute.org!

Valores externos: Expectativas altas

La creación de altas expectativas para su hijo se puede lograr estableciendo metas juntos y elogiando los logros. Haga que su hijo establezca metas alcanzables, como obtener una A en su próxima prueba de matemáticas. Cuando se logre el objetivo, permita que su hijo aporte información sobre cuál le gustaría que fuera su recompensa.

Valores internos: Tareas escolares

Para asegurarse de que su hijo entregue su tarea a tiempo, cree una rutina para la hora de la tarea. Tenga un lugar designado para que su hijo haga su tarea todos los días; esto podría ser en el escritorio de la computadora, la mesa de la cocina o incluso en la silla favorita de papá. Cree el ambiente apagando el televisor, configurando el tono de su teléfono y ponerlo en silencio de ser necesario, y en su lugar, encienda música suave, ¡servida junto con un refrigerio ligero! Si la tarea tomará más de 30 minutos en ser terminada, ¡asegúrese de programar cronómetros para darle descansos!



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando una encuesta rápida!



DTP... ¡sobre la marcha!

Muchas escuelas reanudan las clases en agosto y esto puede ser emocionante y estresante tanto para los niños como para los padres. Para ayudar a reducir parte del estrés, las familias pueden participar en actividades de recreo como ir al parque, caminar o ver una película juntos. Los adultos pueden animar a sus hijos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre el nuevo año escolar. Hágales preguntas sobre sus metas o cosas que les puedan interesar, como deportes o clubes en la escuela.



dinnertableproject.org

