

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.

Temas para iniciar conversación

¿Qué es lo que más valoras en un amigo?

¿A quién admiras por su fuerza?

¿Dime de algún momento en el que fuiste valiente?

¿Sabías que?

¡Se necesitan 400 granos de cacao para hacer una libra de chocolate!



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?



Dip de fruta

- 1 taza de yogur de vainilla baja en grasa
- 1/4 taza de azúcar
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 2 tazas de crema batida sin grasa o baja en grasa, descongela
- Varias frutas, cortadas en trozos (p. ej., fresas, melón, plátanos, manzanas, piña, melocotones, kiwi)

1. Mezclar yogur, azúcar y jugo de naranja hasta que quede suave.
2. Incorporar la crema batida.
3. Servir con frutas.

Porciones: 3 Tamaño de la porción: 1/4 taza





El día de los presidentes es el lunes 19 de febrero

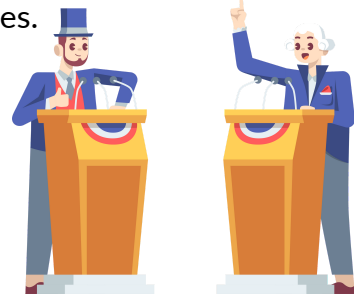
¡Aquí hay algunos datos divertidos para que celebre el día de los presidentes!

En el día de los presidentes cada año, en el Senado de los Estados Unidos, se lee el discurso de despedida de George Washington.

Virginia es el hogar de más expresidentes que cualquier otro estado. Debido a esto, Virginia organiza desfiles durante todo el mes en honor a los presidentes.

35 parques en EE.UU. llevan el nombre de varios presidentes estadounidenses.

El día de los presidentes solía celebrarse en honor al cumpleaños de George Washington.



El día de los presidentes se celebra el tercer lunes de febrero de cada año.

En el día de los presidentes los parques nacionales suelen no cobrar la entrada.

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!

Valor externo - Altas expectativas

Se pueden crear altas expectativas para su hijo estableciendo metas juntos y elogiando los logros. Haga que su hijo establezca metas alcanzables, como obtener una A en su próximo examen de matemáticas. Cuando se logre la meta, permita que su hijo dé su opinión sobre cuál le gustaría que fuera su recompensa.

Valor interno - Tareas escolares

Para asegurarse de que su hijo entregue su tarea de manera oportuna, cree una rutina para la hora de hacer la tarea. Tenga un lugar designado para que su hijo haga sus tareas allí todos los días; esto podría ser en un escritorio, en la mesa de la cocina o incluso en la silla favorita de papá. Cree el ambiente apagando el televisor, poniendo los teléfonos en silencio, incluso el suyo ¡y ofreciéndole un refrigerio ligero! Si su hijo va a tardar más de 30 minutos en completar la tarea, ¡asegúrese de programar horarios de descanso!



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!

DTP... ¡sobre la marcha!

El día de San Valentín es en el mes de febrero y es una gran oportunidad para que la familia se conecte entre sí. Una idea divertida podría ser elegir un San Valentín Secreto. Cada miembro de la familia sorteará nombres y aceptará hacer cinco cosas bonitas para su San Valentín Secreto. Las sugerencias incluyen decir algo agradable, hacer tareas adicionales, dejar regalos en la casa o escribir una carta reflexiva. El último día del mes, cada miembro de la familia revelará el nombre de su San Valentín Secreto.



dinnertableproject.org

