

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.



Pastel de pollo fácil

- ¾ taza de vegetales mixtos congelados, descongelados
- 1 taza de pollo cocido, cortado en trozos pequeños
- 1 lata (10¾ onzas) de crema de pollo condensada baja en grasa
- 1 taza de mezcla para hornear baja en grasa
- ½ taza de leche
- 1 huevo



Lávese las manos y cualquier superficie para cocinar. Precaliente el horno a 400°F (204°C). Mezcle las verduras, el pollo y la crema de pollo en un molde para pastel de 9 pulgadas sin engrasar. Revuelva la mezcla para hornear, la leche y el huevo en un recipiente con un tenedor hasta que se mezclen. Viértalo sobre la mezcla de verduras, pollo y crema de pollo en el molde para pastel. Hornee por 30 minutos o hasta que esté dorado. Dejar enfriar durante 5 minutos y servir.

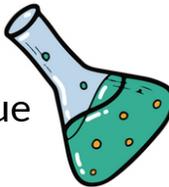
Porciones: 6 Tamaño de la porción: 1/6 del pastel

Temas para iniciar conversación

¿Prefieres ver todo en cámara lenta o en cámara rápida?

Háblame de algún momento en el que te sentiste en paz y contento.

¿Quién es la persona con la que prefieres reírte y por qué?



Preguntas a hacer todos los días

¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

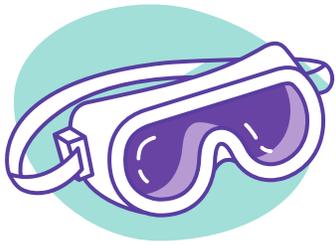
¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?



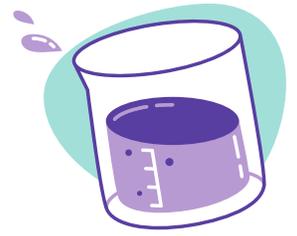
¿Sabías que?

¡Cuando cocinas, estás haciendo un experimento científico que puedes comer! ¡Haz observaciones y predicciones, experimenta con diferentes ingredientes y evalúa cómo resultó tu sabroso experimento!



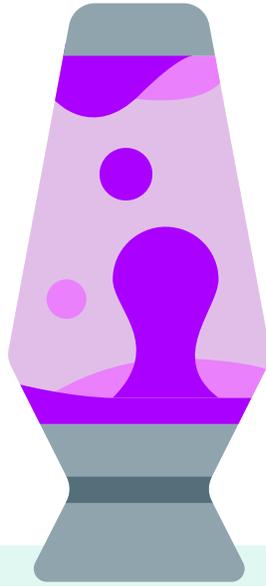


¡Hora de experimento científico! Hacer una lámpara de lava casera



Materiales y herramientas necesarios:

- agua
- aceite (aceite de bebé o aceite vegetal)
- colorante de alimentos
- Alka-seltzer, tabletas efervescentes antiácido
- botella o pomo alto



Instrucciones:

1. Llene la botella con 1 a 2 pulgadas de agua.
2. Agregue el colorante de alimentos que prefiera.
3. Llene el resto de la botella o pomo con aceite hasta llegar a 1 pulgada de la parte superior para evitar que se desborde.
4. ¡Deje caer una tableta efervescente antiácido en la mezcla y observe lo que sucede!

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 - Límites de la familia

Establezca límites familiares sentándose con su hijo y creando juntos una lista de reglas familiares. Permita que su hijo opine sobre las posibles consecuencias de romper las reglas familiares. Supervise el paradero de su hijo estableciendo horarios de contacto; esto puede ser tan fácil como darle un reloj digital a su hijo y decirle que se comunique con usted a las 3 PM y a las 5 PM cuando esté afuera jugando con sus amigos.

Valor interno - Tener un propósito

Ayude a su hijo a encontrar un propósito ayudándolo a reconocer su pasión. Anime a su hijo a probar cosas nuevas, como ser parte de un club nuevo o probar un deporte u obra de teatro. En cada oportunidad que tenga, infórmele a su hijo cuando haya hecho algo que lo enorgullezca. Mientras cena, pídale a su hijo que le diga qué hace bien y por qué se siente así; comparta con su hijo lo que cree que hace bien y por qué. Una combinación de estas cosas ayudará a su hijo a reconocer sus fortalezas, lo que lo llevará a identificar un propósito.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!

DTP... ¡sobre la marcha!

Durante los meses de invierno tendemos a pasar más tiempo dentro de la casa y esta puede ser una gran oportunidad para que la familia se conecte entre sí. Una gran actividad para crear vínculos familiares es "20 preguntas". Esta actividad permitirá que los miembros de la familia compartan sus pensamientos, sentimientos o ideas. Cada miembro de la familia propondrá veinte preguntas para hacerse entre ellos. Los familiares pueden elegir los temas de las preguntas y estos temas pueden ser tontos o serios.



dinnertableproject.org

